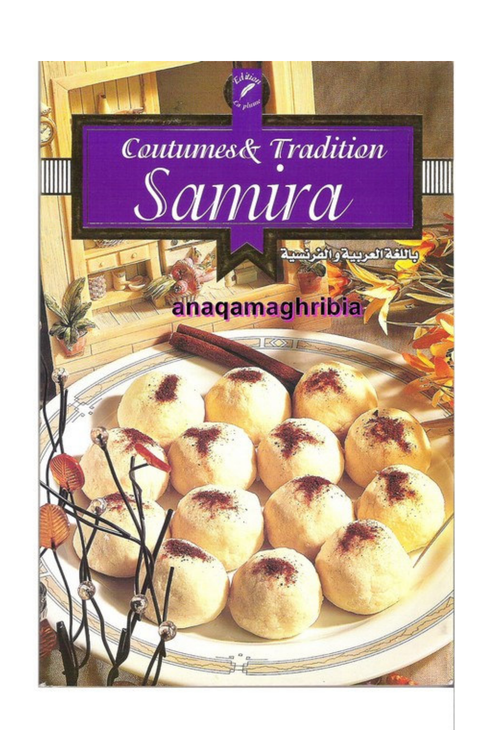

Coutumes& Tradition
Samira
باللغة العربية والفرنسية
anaqamaghribia



Tous les gâteaux en un clin d'oeil

Numéro Spécial Coutumes et tradition

Dans les deux langues: Arabe et français

Sommaire

- 1 paquet de Dioul grillé et émietté (ou les restes d'un plat de Baklawa)
- 100 g de noisettes moulues
- 100 g de noix moulues
- 100 g d'amandes moulues
- 100 g de Halwat Turc émietté
- Miel

Pour la décoration :
- 50 g de noix
- 50 g de pistaches

1- Dans un récipient, mélanger les Diouls (ou les restes d'un plat de Baklawa) avec les noisettes, les noix, les amandes et la Halwat Turc emietté.

2- Faire tenir le tout avec le miel.

3- Former des boules et décorer le milieu de chacune d'elles avec une pistache ou une noix.

4- Présenter dans des caissettes.

حلوة المجنونة

المقادير

- 1 كيس ديول محمّص في الفرن و مكسر (أو بقايا حواف صينية البقلاوة)
- 100غ بندق مرحي
- 100غ جوز مرحي
- 100غ لوز مرحي
- 100غ حلوة الترك مفتتة
- عسل

للتزيين:
- 50غ جوز
- 50غ فستق

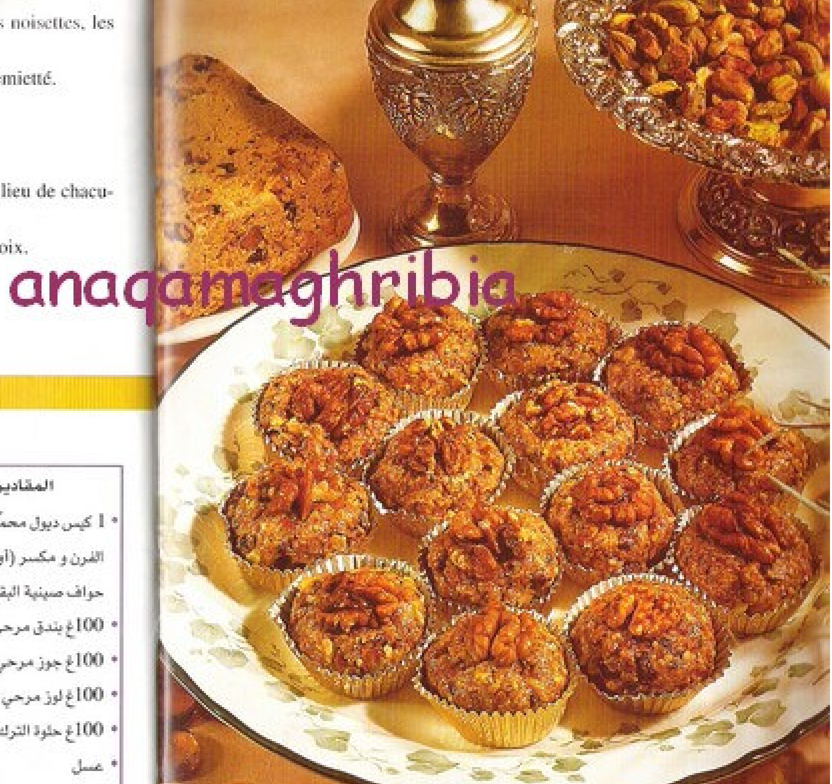
كيفية التحضير

1- في إناء، أخلطي الديول (أو بقايا صينية البقلاوة المفتتة) مع البندق الجوز ،اللوز و حلوة الترك المفتتة.

2- أحكمي الكل بواسطة العسل.

3- شكلي كريات و زيني وسطها بالفستق أو الجوز.

4- ضعيها في حاويات.



INGREDIENTS

- 300 g de farine (SIM)
- 120 g de beurre fondu (ou1/2 verre d'huile)
- 160 g de sucre cristallisé
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 1 zeste de citron
- 1 sachet de levure chimique

Pour la décoration :

- 1 œuf bien battu

PREPARATION

1- Dans un récipient, bien mélanger la farine, le sucre, la pincée de sel, le zeste de citron, la levure chimique, les œufs et le beurre fondu.

2- Pétrir le tout à la main, pour obtenir une pâte ferme et facile à travailler.

3- Sur un plan de travail enfariné, former un boudin de 8 cm de largeur et de 3 cm d'épaisseur, puis le mettre sur un plat huilé.

4- A l'aide d'un pinceau, badigeonner la surface de ce boudin avec l'œuf battu, puis tracer des traits entrecroisés à l'aide d'une fourchette.

5- Mettre à cuire à four moyen pendant 20 à 25 mn.

6- Après cuisson, découper des tranches de 4 cm de largeur.

الكروكي

المقادير

- 300غ فرينة (سيم)
- 120غ زبدة ذائبة (أو 1/2 كأس زيت)
- 160غ سكرمسحوق
- 1 قرصة ملح
- 2 بيض
- 1 قشور الليمون
- 1 كيس خميرة كيميائية

للتزيين:

- 1حبة بيض مخفقة

كيفية التحضير

1- في إناء، اخلطي جيدا الفرينة ، السكر ، قرصة الملح ، قشور الليمون الخميرة الكيميائية ، البيض و الزبدة الذائبة.

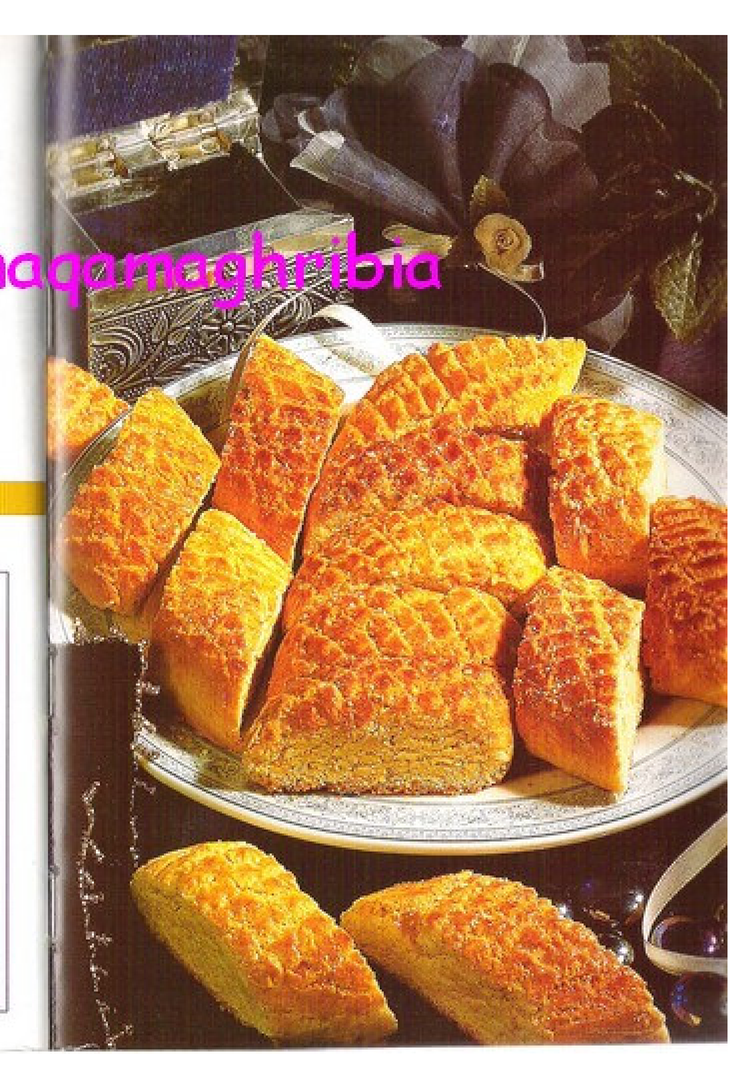
2- إعجني الكل بواسطة اليد لتتحصلي على عجينة متماسكة و سهلة الإستعمال.

3- على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة ، شكلي حريوش عرضه 8 سم و سمكه 3 سم و ضعيه على صينية مدهونة بالزيت.

4- بواسطة ريشة نقية، إطلي سطح الحريوش بحبة البيض المخفقة و زيني السطح بوضع خطوط متشابكة بواسطة شوكة.

5- اتركيها تطهى في فرن متوسط الحرارة لمدة 20 إلى 25 دقيقة.

6- بعد الطهي ، قطعي شرائح عرضها 4 سم.

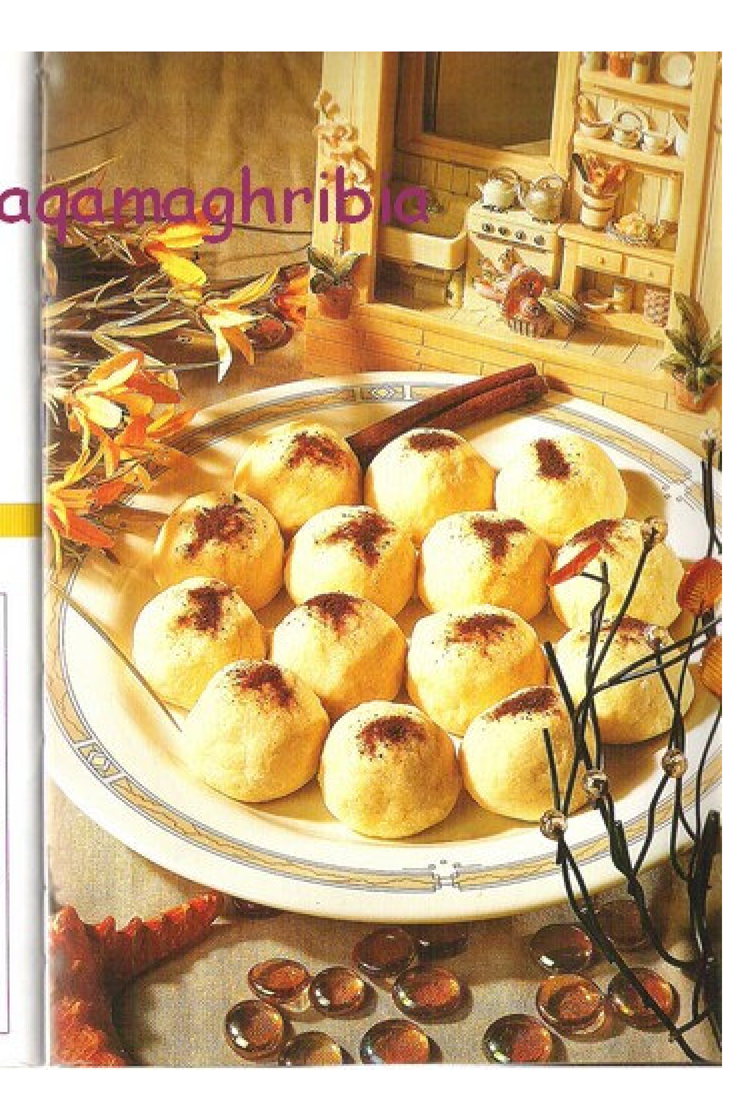


INGREDIENTS	PREPARATION
• 500 g de farine (SIM) • 125 g de sucre glace • 250 g de beurre fondu • 1 c. à café de cannelle • 4 c. à soupe d'huile	1- Dans un récipient, mélanger la farine, le sucre glace puis progressivement, le beurre fondu. Mélanger avec les mains, en ajoutant l'huile jusqu'à obtention d'une pâte facile à travailler. 2- Avec la paume de la main, former des boules de pâte de la grosseur d'un œuf et en forme de cônes. 3- Poser ces derniers sur un plat bien beurré, et saupoudrer de cannelle la pointe de chaque gâteau. 4- Faire cuire à four doux pendant 10 à 15 mn : il faut que les gâteaux gardent leur couleur, sauf la base qui doit prendre une couleur marron clair.

غريبية



المقادير	كيفية التحضير
• 500غ فرينة (سيم) • 125غ سكر ناعم • 250غ زبدة ذائبة • 1 ملعقة صغيرة قرفة • 4 ملاعق كبار زيت	1- في إناء ،اخلطي الفرينة و السكر الناعم ثم ضفي تدريجيا الزبدة الذائبة ، إستعملي يديك في الخلط مع إضافة الزيت حتى تتحصلي على عجينة سهلة الإستعمال. 2- بواسطة كف اليد، شكلي من العجينة كريات بحجم حبة بيض و أعطي لها شكل مخروط. 3- ضعي المخروطات على صينية مدهونة بالزبدة وذرذري القرفة على قمة كل حبة حلوى. 4- اتركيها تطهى في فرن هادئ لمدة 10 إلى 15 دقيقة بحيث تبقى الحلوى محافظة على لونها (بينما قاعها يميل إلى البني الفاتح)





INGREDIENTS

- 1 kg de farine (SIM)
- 6 œufs
- 250 g de beurre fondu (ou un verre d'huile)
- 2 sachets de levure chimique
- 25 g de sucre cristallisé
- 1 c. à café de vanille
- 1 zeste de citron

Pour la décoration :

- 1 jaune d'œuf
- Un peu de sucre cristallisé

PREPARATION

1- Dans un récipient, mettre les œufs, le sucre, le beurre fondu et la vanille. Bien mélanger.

2- Ajouter la levure chimique, la farine progréssivement et le zeste de citron.

3- Bien pétrir le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

4- Sur un plan de travail enfariné et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte sur une épaisseur de 1 cm, puis découper des formes différentes à l'aide d'un moule.

5- A l'aide d'un pinceau, badigeonner la surface avec le jaune d'œuf, puis saupoudrer de sucre cristallisé.

6- Mettre les gâteaux sur un plat beurré, puis faire cuire à four moyen pendant 20 à 25 mn, jusqu'à obtention d'une couleur dorée.

حلوة الطّابع

المقادير

- 1كلغ فرينة (سيم)
- 6 بيض
- 250غ زبدة ذائبة (او 1 كاس زيت)
- 2 كيس خميرة كيميائية
- 25غ سكر مسحوق
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1 قشور الليمون

للتزيين:

- 1 صفار بيضة
- قليل من السكر المسحوق

كيفية التحضير

1- في إناء، ضعي البيض ، السكر، الزبدة الذائبة و الفانيليا ، اخلطي جيدا .

2- ضعي الخميرة الكيميائية ، الفرينة و قشور الليمون.

3- إعجني الكل لتتحصلي على عجينة ملساء.

4- على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة و بواسطة الحلال ،ابسطي العجينة بسمك 1 سم ثم قطعي أشكالا مختلفة بواسطة الطابع (مول).

5- بواسطة ريشة نقية ،إطلي سطح كل حبة طابع بصفار البيض ثم ذرذري فوقها السكر المسحوق.

6- ضعي الحلوى على صينية مدهونة بالزبدة و اتركيها تطهى في فرن متوسط الحرارة لمدة 20 إلى 25 دقيقة حتى تكسب اللون الذهبي.



INGREDIENTS

1 paquet de biscuits moulus
1 petite boîte de Halwat Turc
125 g de beurre ramolli
50 g d'amandes moulues
50 g de noisettes moulues

Pour la décoration :
50 g de noisettes
50 g de pistaches
50 g d'amandes

PREPARATION

1- Dans un grand récipient, bien mélanger les biscuits moulus et la Halwat Turc émietté.

2- Ajouter les amandes et les noisettes moulues, puis le beurre ramolli.

3- Bien mélanger avec les mains jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

4- Former selon vos goûts des formes différentes (rosaces décorées avec des noisettes ou des boules ornées au milieu avec des pistaches ou des losanges décorés avec des amandes).

5- Présenter les gâteaux dans des caissettes.

البنيون

المقادير

- 1علبة بسكويت مرحي
- 1علبة صغيرة حلوة الترك
- 125غ زبدة طرية
- 50غ لوز مرحي
- 50غ بندق مرحي

للتزيين:

- 50غ بندق
- 50غ فستق
- 50غ لوز

كيفية التحضير

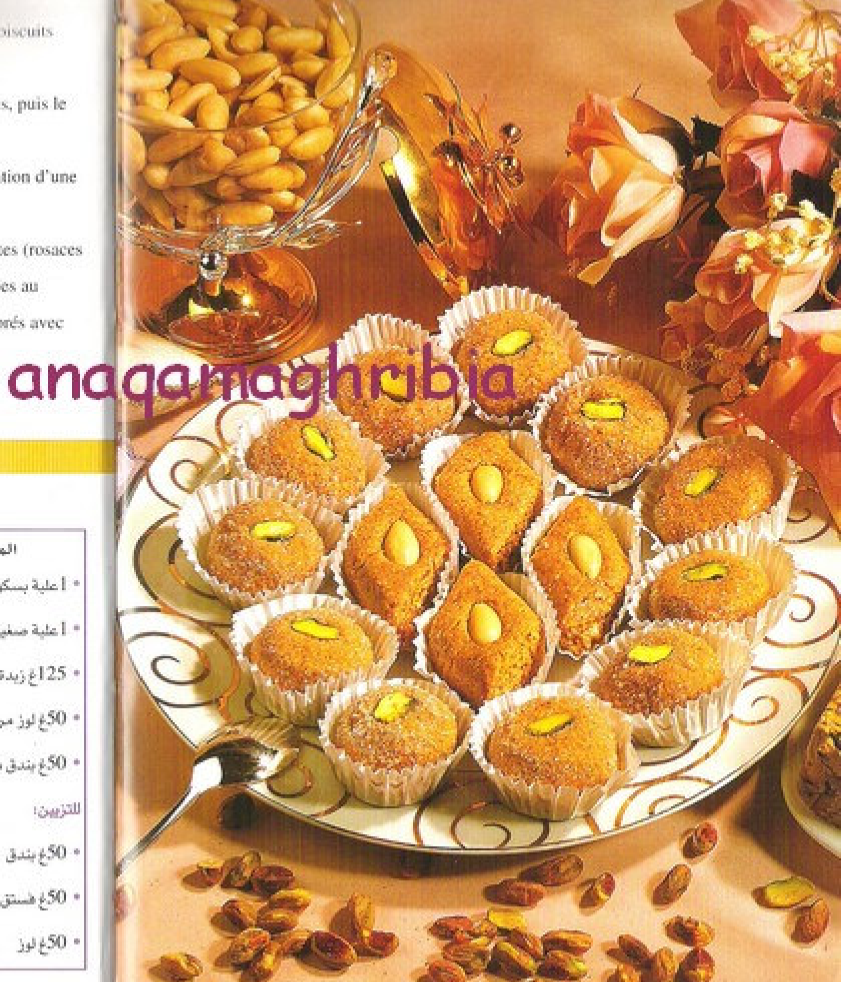
1- في وعاء كبير أخلطي البسكويت المرحي جيدا مع حلوة الترك المفتتة.

2- ضفي اللوز و البندق المرحي ثم الزبدة الطرية.

3- أخلطي جيدا بواسطة اليد حتى تتحصلي على عجينة متجانسة.

4- كوني حسب إختيارك أشكال مختلفة (ورود مزينة بالبندق أو كرية مزينة في وسطها بحبة فستق أو معين مزين باللوز).

5- قدمي الحلوى في حاويات.



INGREDIENTS

- 1 paquet de Diouls
- Huile pour la friture

Pour la farce :

- 300 g d'amandes finement moulues
- 100 g de noix finement moulues
- 250 g de sucre cristallisé
- 1 verre d'eau de fleurs d'oranger

Pour la décoration :

- 1 kg de miel

PREPARATION

1- Ouvrir les feuilles de Diouls, et couper chaque feuille en deux.
2- Dans un récipient, mettre les amandes et les noix moulues, le sucre et humecter avec l'eau de fleurs d'oranger jusqu'a obtention d'un mélange ferme.
3- Prendre chaque demi-feuille de Dioul et mettre un boudin de farce sur la bordure, puis plier les deux côtés de manière à obtenir un rectangle. Rouler ensuite ce dernier sur la farce en lui donnant la forme d'un cigare.
4- Continuer l'opération jusqu'à épuisement des Diouls et de la farce.
5- Faire chauffer l'huile dans une poêle puis faire frire les cigares jusqu'à obtention d'une couleur dorée des deux côtés.
6- Les plonger dans du miel, puis les égoutter et les présenter dans une assiette.

صباعتين العروسة

المقادير

- 1 كيس من الديول
- زيت القلي

الحشو:

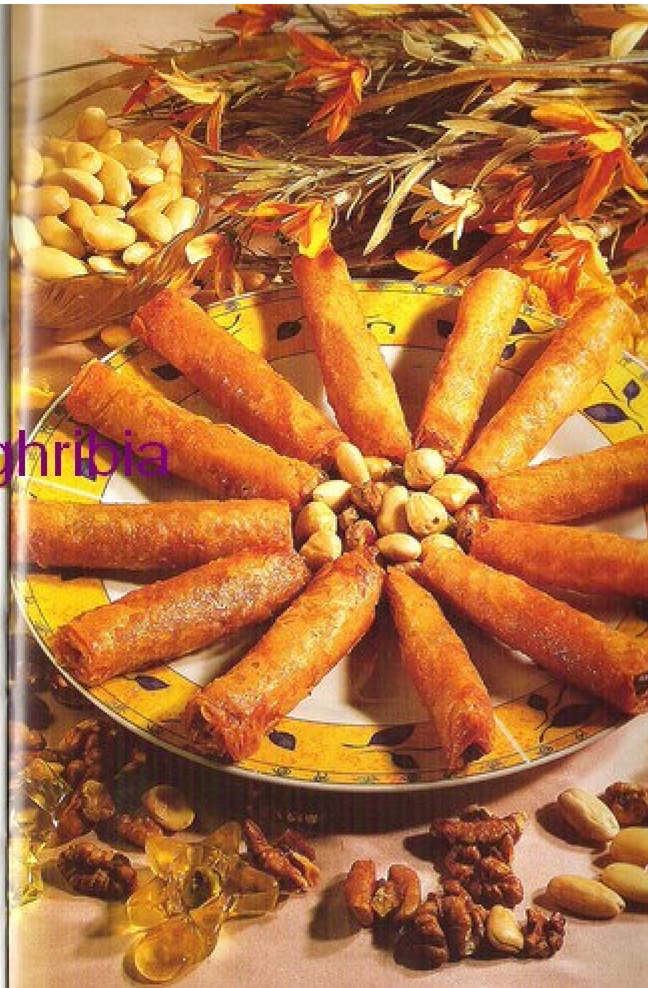
- 300غ لوز مرحي رقيق
- 100غ جوز مرحي رقيق
- 250غ سكر مسحوق
- 1كاس ماء الزهر

للتزيين:

- 1كلغ عسل

كيفية التحضير

1- إفتحي أوراق الديول و قسمي كل ورقة إلى نصفين.
2- في إناء، ضعي اللوز والجوز المرحي، السكر و بللي بماء الزهر حتى تتحصلي على خليط متماسك.
3- خذي كل نصف ورقة ديول و ضعي على الحافة حريوش من الحشو ثم إطوي الطرفين لتتحصلي على مستطيل. لفي هذا الأخير حول الحشو لتتحصلي على سيجار.
4- إستمري في العملية حتى إنتهاء الديول و الحشو.
5- سخني الزيت في مقلاة و ضعيهم للقلي حتى اكتساب اللون الذهبي من الجانبين.
6- إغمسيهم في العسل ثم قطريهم و قدميهم في صحن.



INGREDIENTS

- 3 mesures de farine (SIM)
- 1 mesure de beurre fondu (ou d'huile)
- 1 pincée de sel
- Eau
- 1 œuf
- Huile pour la friture

Pour la décoration :

- Miel

PRÉPARATION

1- Dans un récipient, mélanger la farine et le beurre fondu (ou l'huile).
2- Ajouter l'œuf et la pincée de sel.
3- Pétrir le tout avec un peu d'eau jusqu'à obtention d'une pâte lisse et facile à travailler.
4- Partager la pâte en boules de la grosseur d'un œuf. Laisser reposer pendant 15 mn.
5- Sur un plan de travail enfariné et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte à une épaisseur de 1mm, sur une longueur de 30 cm et une largeur de 6 cm.
6- Prendre la pâte à la main en longueur et la plonger dans de l'huile de friture chaude. De l'autre main et à l'aide d'une fourchette, enrouler la pâte sur elle-même jusqu'à cuisson.
7- Plonger dans du miel puis égoutter.

Remarque :

On peut utiliser cette pâte pour la préparation des " Sammsa ".

الخشخاش

المقادير

- 3 كيلات فرينة (سيم)
- 1 كيلة زبدة ذائبة (أو زيت)
- 1 قرصة ملح
- ماء
- 1 بيضة
- زيت القلي

للتزيين:

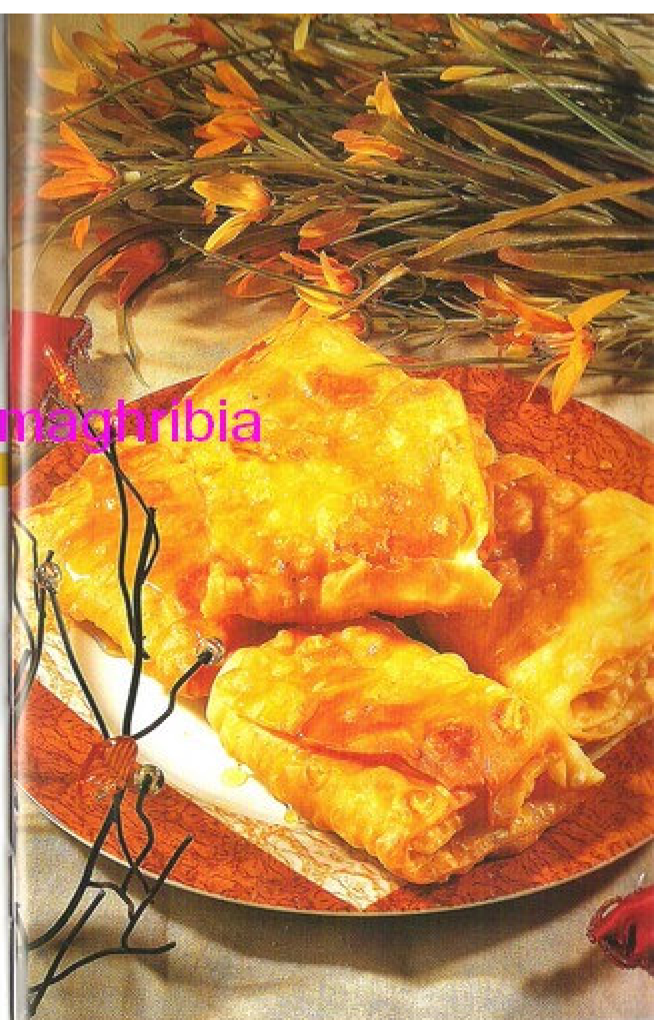
- عسل

كيفية التحضير

1- في إناء، أخلطي الفرينة و الزبدة الذائبة (أو الزيت) .
2- ضفي البيض و قرصة الملح.
3- أعجني الكل مع قليل من الماء حتى تتحصلي على عجينة ملساء وسهلة الإستعمال.
4- قسمي العجينة إلى كريات بحجم حبة بيض ،اتركيها ترتاح لمدة 15 دقيقة.
5- على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة و بواسطة الحلال ،ابسطي العجينة بسمك 1 ملم و طول 30 سم و عرض 6 سم.
6- خذي العجينة باليد طوليا و ضعيها في زيت القلي الساخنة بحيث باليد الأخرى و بواسطة شوكة لفي العجينة حول نفسها بالتتابع حتى تطهى.
7- إغطسي الحلوى في العسل ثم قطريها.

ملاحظة:

يمكن إستعمال هذه العجينة في تحضير حلوة "الصامصة".



- 500 g de farine (SIM)
- 100 g de beurre fondu
- 1 c. à soupe de sucre cristallisé
- 1 œuf
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de levure de boulanger
- 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- Eau
- 1 pincée de sel
- Huile pour friture

Pour la décoration :
- 250 g de miel
- 1 verre à thé de graines de sésame grillées

1- Dans une terrine mettre la farine, le sucre, le sel, la levure chimique, la levure de boulanger délayée dans 2 c. à soupe d'eau tiède et le beurre fondu. Bien frotter entre les mains.
2- Ajouter l'œuf et arroser progressivement d'eau de fleur d'oranger. Bien pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
3- Laisser reposer pendant 1 heure.
4- Sur un plan de travail enfariné, étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie à une épaisseur de 2 mm environ.
5- A l'aide d'un moule à griouèche, découper des rectangles. Sur chaque rectangle, inciser des fentes verticales régulières à une distance de 1 cm des bords du rectangle.
6- Prendre le rectangle dans la main gauche et passer un doigt de la main droite entre les fentes, l'une après l'autre, en alternant les fentes supérieures et inférieures. Prendre ensuite l'angle inférieur du côté droit du rectangle. Le passer entre toutes les fentes et le faire ressortir par la dernière fente. Etirer la forme réalisée pour obtenir des griouèches.
7- Continuer l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
8- Plonger les griouèches dans la friture à feu moyen.
9- Egoutter et plonger dans du miel fondu. Parsemer ensuite de graines de sésame grillées.

فْرِيوَش

المقادير

- 500غ فرينة (سيم)
- 100غ زبدة ذائبة
- 1ملعقة أكل سكر مسحوق
- 1بيضة
- 1/2 كيس خميرة كيميائية
- 1قرصة خميرة خبز
- 1ملعقة أكل ماء الزهر
- ماء
- 1قرصة ملح
- زيت للقلي

للتزيين:
- 250غ عسل
- 1كاس شاي جلجلان محمص

كيفية التحضير

1- في وعاء ، ضعي الفرينة ، السكر ، الملح ، الخميرة الكيميائية و خميرة الخبز المذابة في 2 ملاعق أكل من الماء الدافئ و الزبدة الذائبة ، اخلطي الكل بين يديك.
2- ضعي البيضة و رشي بماء الورد تدريجيا و اعجني حتى تتحصلي على عجينة ملساء.
3- اتركيها ترتاح مدة ساعة.
4- على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة ، افتحي العجينة بالحلال بسمك 2 ملم.
5- بواسطة مول خاص بالفريوش قطعي مستطيلات ، في كل مستطيل خطوط عمودية متتالية مقطعة بعيدة عن حواف المستطيل ب 1 سم.
6- خذي المستطيل باليد اليسرى و وبواسطة اليد اليمنى ادخلي الأصبع بين الفتحات و ارفعي واحدة و اتركي الأخرى بالتوالي إلى أن تنتهي الخطوط ثم خذي طرف الزاوية اليمنى السفلية للمستطيل و ادخليها بين الفتحات و اخرجيها عند آخر فتحة ثم اشرحي الشكل المحصل عليه لتتحصلي على ما يسمى بالفريوش.
7- واصلي العملية حتى تنتهي العجينة.
8- اقلي الفريوش في الزيت على نار متوسطة.
9- اغطسي الفريوش في العسل ثم ذرذري عليه الجلجلان المحمص.



* 3 mesures de semoule moyenne (SIM)
* 1 mesure de beurre fondu (ou de smen)
* 1 pincée de sel
* Eau
* 1/2 verre d'eau de fleurs d'oranger
* Huile pour la friture

Pour la farce :

* Pâte de dattes (Ghers)
* Un peu d'huile

Pour la décoration :

* Miel

1- Dans un récipient bien pétrir la pâte de datte avec un peu d'huile.
2- Dans une terrine, mettre la semoule tamisée, le sel le beurre (ou le smen) et bien mélanger le tout.
3- Humecter avec de l'eau de fleurs d'oranger, et mélanger avec le bout des doigts, de manière à obtenir un mélange épars, comme pour le couscous.
4- Former des boudins d'une épaisseur de 5 cm. A l'aide de l'index, ouvrir le milieu en longueur et mettre la pâte de dattes à l'intérieur.
5- Refermer à l'aide du pouce et de l'index.
6- Avec la main, aplatir un peu la pâte puis découper des losanges et faire frire dans de l'huile chaude, jusqu'à obtenir une couleur dorée sur les deux faces.
7- Plonger dans du miel, puis égoutter.

مقروط العسل

المقادير

* 3 كيلات سميد متوسط (سيم)
* 1 كيلة زبدة ذائبة (أو سمن)
* 1 قرصة ملح
* ماء
* 1/2 كاس ماء الزهر
* زيت للقلي

الحشو:

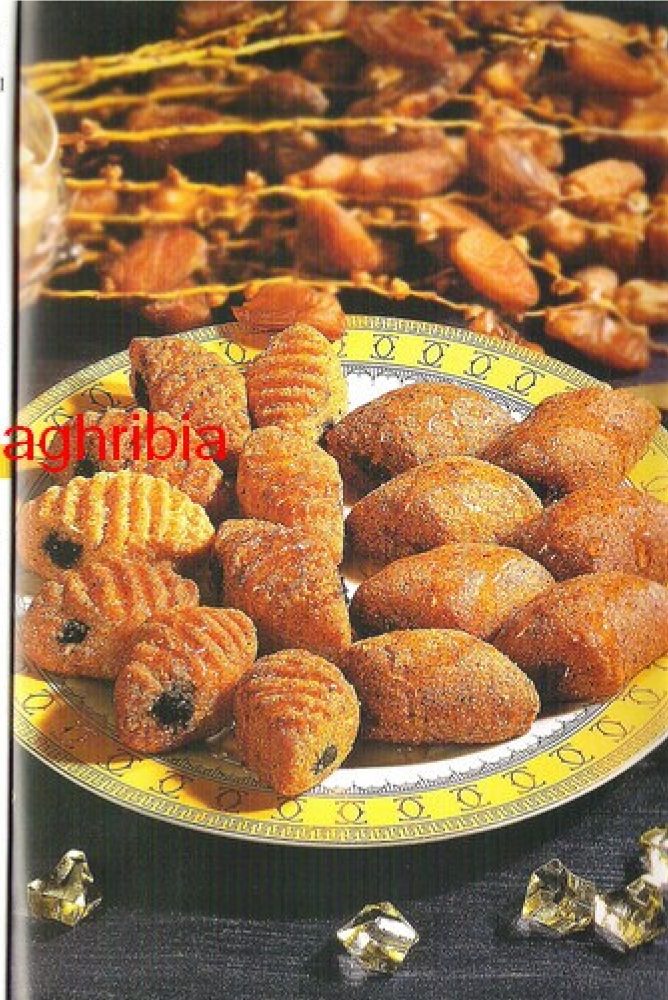
* عجينة التمر (غرس)
* قليل من الزيت

للتزيين:

* عسل

كيفية التحضير

1- في وعاء، إعجني جيدا عجينة التمر مع قليل من الزيت.
2- في إناء ضعي السميد المغربل ، الملح و المادة الدهنية الذائبة (زبدة أو سمن) و إخلطي جيدا.
3- رشي بماء الزهر، أخلطي الكل بواسطة أصابع اليد بحيث يبقى الخليط متناثر (مثل تحضير الكسكس).
4- شكلي حرابيش سمكها 5 سم و بواسطة السبابة إفتحي قليلا بالطول ثم ضعي الحشو المتكون من عجينة التمر.
5- إغلقي جيدا الفتحات بواسطة السبابة و الإبهام.
6- بواسطة اليد إبسطي الحرابيش قليلا ثم قطعي معينات و ضعيها في مقلاة للقلي في زيت ساخنة حتى تكسب اللون الذهبي من الواجهتين.
7- إغطسيهم في العسل ثم قطريهم.



INGREDIENTS

- 500g de semouline moyenne grillée (SIM)
- 500 g de dattes ou de pâte de datte (ghers)
- Un peu d'huile
- 150 g de beurre fondu

Pour la décoration:

- Cerises confites
- Caissettes

PREPARATION

1- Nettoyer les dattes en prenant soin d'ôter tous les noyaux et bien malaxer en ajoutant un peu d'huile.

2- Ajouter la semoule grillée chaude et le beurre fondu, puis bien pétrir jusqu'à obtention d'une pâte ferme.

3- Etaler la pâte et former des formes de votre choix, à l'aide d'un emporte-pièce.

4- Décorer avec des cerises confites et présenter dans des caissettes.

الرّفيس

المقادير

- 500غ دقيق متوسط محمّص (سيم)
- 500غ تمر او عجينة التمر (غرس)
- قليلا من الزيت
- 150غ زبدة ذائبة

للتزيين:

- كرز مجفف
- حاويات

كيفية التحضير

1- نظفي عجينة التمر، إنزعي منها العلف و أعجنيها جيدا بإضافة قليلا من الزيت.

2- أضيفي إلى الغرس الدقيق الساخن المحمّص و الزبدة الذائبة و اعجنيه جيدا حتى تتحصلي على عجينة متماسكة.

3- ابسطي العجينة و كوّني أشكال حسب إختيارك بواسطة الطابع.

4- زيني الرفيس بالكرز المجفف و ضعيه في الحاويات.



INGREDIENTS

- 1 Kg de dattes
- 500 g d'amandes émondées moulues
- 500 g de sucre glace
- 50 g de beurre fondu
- 1 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger
- Colorants alimentaires vert et rouge
- Arômes : pistache et fraise

Pour le sirop :
- 1 verre de sucre cristallisé
- 1 verre d'eau

Pour la décoration:
- Sucre cristallisé
- Caissette

PREPARATION

1- Pour le sirop : dans une casserole et sur feu doux faire bouillir le sucre et l'eau pendant 20 mn.
2- Dans un récipient, mettre les amandes, le sucre, le beurre fondu et l'eau de fleurs d'oranger. Bien frotter entre les mains.
3- Verser progressivement le sirop sur le mélange, jusqu'à obtention d'une pâte d'amandes ferme.
4- Partager la pâte d'amandes en deux parties égales.
5- Ajouter à la première le colorant alimentaire rouge dilué dans l'arôme de fraise, et à la deuxième le colorant alimentaire vert dilué dans l'arôme pistache.
6- Dénoyauter les dattes puis les fourrer avec la pâte d'amandes.
7- Refermer un peu les dattes, en laissant la pâte d'amandes apparente et a l'aide de l'envers de la lame d'un couteau, tracer sur la pâte d'amandes des traits entrecroisés.
8- Saupoudrer de sucre cristallisé et présenter dans des caissettes.

تمر محشي

المقادير

- 1 كلغ تمر
- 500 غ لوز مقشر و مرحي
- 500 غ سكر ناعم
- 50 غ زبدة ذائبة
- 1 ملعقة أكل ماء الزهر
- ملون غذائي أخضر و أحمر
- نكهة الفستق و الفراولة

الشاربات:
- 1 كأس سكر مسحوق
- 1 كأس ماء

للتزيين:
- سكر مسحوق
- حاويات

كيفية التحضير

1- للشاربات : في قدر و على نار هادئة، غلّي السكر و الماء لمدة 20 دقيقة.
2- في إناء، ضعي اللوز المرحي ، السكر ، الزبدة الذائبة و ماء الزهر حكي جيدا بين يديك.
3- أسكبي الشاربات تدريجيا على الخليط حتى تتحصلي على عجينة لوز متماسكة.
4- قسمي عجينة اللوز إلى قسمين متساويين.
5- أضيفي إلى الأولى الملون الغذائي الأحمر المبلل في نكهة الفراولة و للثانية الملون الغذائي الأخضر المبلل في نكهة الفستق.
6- إنزعي النواة من التمر ، ثم إحشي كل حبة تمر بعجينة اللوز.
7- إغلقي قليلا حبة التمر بحيث يبقى الحشو ظاهرا و بواسطة ظهر سكين و على سطح الحشو قومي بوضع خطوط متشابكة.
8- ذرذري عليه السكر المسحوق و قدميه في حاويات .



INGREDIENTS	PREPARATION
• 2 mesures de semoule moyenne grillée (SIM) • 1 mesure de beurre ramolli • 1 mesure de miel Garniture : • Cannelle • Dragées	1- Dans un Tajine en fonte, faites griller la semoule à petit feu . 2- Remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'elle prenne une teinte dorée. 3- Faites fondre le miel et le beurre dans une casse-role. 4- Verser le liquide obtenu sur la semoule en remuant avec une cuillère en bois. 5- Décorer avec de la cannelle et des dragées et présenter dans des plats.

طمّينة

المقادير	كيفية التحضير
• 2 كيلات دقيق متوسط محمّص (سيم) • 1 كيلة زبدة طرية • 1 كيلة عسيلة للتزيين : • قرفة • دراجي (حلوى ملبّسة)	1- في طاجين من حديد أو مقلاة، حمّصي الدقيق على نار هادئة. 2- حركي الدقيق بملعقة خشبية حتى يكسب اللون الذهبي. 3- في قدر و على نار هادئة ذوبي العسل مع الزبدة. 4- أفرغي الشاربات على الدقيق و حركي بواسطة ملعقة خشبية. 5- ضعي الطقينة في أطباق ، و زينيها بالقرفة و الدراجي.



INGREDIENTS

- 200 g de farine de Rouina
- 100 g de beurre ramolli
- 100 g de miel

Pour la décoration (selon le goût) :

- Amandes
- Amandes effilées
- Pistaches
- Noisettes

PREPARATION

1- Dans une casserole et sur feu doux, faire fondre le beurre.

2- Ajouter le miel et remuer pendant 5 mn.

3- Verser la farine de Rouina sur le mélange. Bien remuer puis retirer du feu.

4- Verser le mélange dans une assiette et décorer selon vos goûts.

Remarque : la farine de Rouina est composées de blé et de pois chiches moulus , et c'est une préparation excellente pour la santé, surtout pour les nouvelles mamans (Nefsa).

طقينة الروينة

المقادير

- 200غ فرينة الروينة
- 100غ زبدة طرية
- 100غ عسل

للتزيين: (حسب الذوق)

- حبات لوز
- لوز متسل
- فستق
- بندق

كيفية التحضير

1- في قدر و على نار هادئة ذوبي الزبدة .

2- ضفي العسل و حركي لمدة 5 دقائق.

3- أسكبي فرينة الروينة على الخليط و حركي جيدا ثم إنزعي من الفرن.

4- أفرغي الخليط في صحن و زيني حسب الذوق.

ملاحظة :

فرينة الروينة مكونة من قمح و حمص مرحي.

هذه الكيفية مفيدة جدا للصحة و خاصة للنافسة.



INGREDIENTS

- 1 verre de crème de riz (riz moulu)
- 1 verre de sucre cristallisé
- 1 c . à café de vanille
- 1 litre de lait

Pour la décoration :

- 1 poignée de pistaches moulues

PREPARATION

1- Dans une casserole et sur feu doux, mettre le lait, le sucre et la vanille. Bien remuer le tout.

2- Verser progressivement la crème de riz, sans cesser de remuer avec une cuillère en bois jusqu'à obtention d'un mélange ferme, puis retirer du feu.

3- Verser Le Mehelebi dans des bols et décorer la surface avec les pistaches moulues.

4- Servir froid.



المَحَلْبِي

المقادير

- 1 كاس كريمة أرز (أرز مرحي)
- 1 كاس سكر مسحوق
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1 لتر حليب

التزيين:

- 1 حفنة فستق مرحي

كيفية التحضير

1- في قدر و على نار هادئة ضعي الحليب ،السكر و الفانيليا و حركي جيدا .

2- ضعي تدريجيا كريمة الأرز مع الإستمرار في التحريك بواسطة ملعقة خشبية حتى تتحصلي على خليط متماسك ثم إنزعي من الفرن.

3- اسكبي المحلبي في أكواب أو في صحن و زيني السطح بالفستق المرحي .

4- يقدم باردا .



INGREDIENTS

- 4 mesures de semoule moyenne (SIM)
- 1 mesure de sucre cristallisé
- 1 mesure de beurre fondu
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à café de vanille

Sirop (Cherbet):

- 5 verres de sucre cristallisé
- 5 verres d'eau
- 1/2 verre de fleurs d'oranger

Pour la décoration :

- 1 poignée d'amandes grillées ou pistaches grossièrement moulues

PREPARATION

1- Dans un récipient, mettre la semoule, le sucre, la levure chimique et la vanille.

2- Bien mélanger le tout, puis ajouter le beurre fondu en remuant énergiquement à l'aide d'une cuillère en bois.

3- Verser le mélange dans un moule beurré allant au four 180° pendant 30 mn.

4- Préparation du sirop : faire bouillir l'eau, le sucre et l'eau de fleurs d'oranger dans une casserole pendant 20mn, jusqu'à obtenir un sirop assez léger.

5- Dès sortie du four, arroser le gâteau avec du sirop refroidi, puis laisser reposer jusqu'à ce que ce dernier soit bien absorbé.

6- Retirer du four, puis saupoudrer d'amandes ou pistaches moulues.

البسبوسة

المقادير

- 4 كيلات سميد متوسط (سيم)
- 1 كيلة سكر مسحوق
- 1 كيلة زبدة ذائبة
- 1 كيس خميرة كيميائية
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا

الشاربات:

- 5 كؤوس سكر مسحوق
- 5 كؤوس ماء
- 1/2 كاس ماءالزهر

للتزيين:

- 1 حفنة لوز محمّص أو فستق مرحي (خشن)

كيفية التحضير

1- في إناء، ضعي السميد، السكر، الخميرة الكيميائية و الفانيليا.

2- إخلطي الكل جيدا ثم ضعي الزبدة الذائبة، مع الإستمرار في التحريك بقوة باستعمال ملعقة خشبية.

3- أسكبي الخليط في مول مدهون بالزبدة ثم أدخليه في فرن للطهي بدرجة حرارة 180° لمدة 30 دقيقة.

4- تحضير الشاربات: في قدر، ضعي الماء، السكر و ماء الزهر حركي جيدا ثم ضعيه على نار هادئة للغليان مدة 20 دقيقة حتى تتحصلي على شاربات خفيفة .

5- فور خروج الحلوى من الفرن ، إسقيها بالشاربات الباردة و أتركيها حتى تمتصها جيدا.

6- إنزعيها من المول و ذرذري عليها اللوز أو الفستق المرحي.



INGREDIENTS

- 150 g de farine (SIM)
- 250 g de margarine ramollie
- 250 g de sucre cristallisé
- 5 œufs
- 150g d'amandes finement moulues
- 1 c. à café de vanille

Pour le sirop :

- 1/2 litre d'eau
- 225g de sucre cristallisé
- 1/2 verre de miel
- Arôme caramel

Pour la décoration :

- 50 g de pistaches concassées

PREPARATION

1- Dans un récipient, mettre la margarine,le sucre, et à l'aide d'une cuillère en bois bien mélanger le tout en pommade.
2- Ajouter progressivement les œufs en remuant, puis ajouter la farine, les amandes moulues et la vanille. Mélanger doucement jusqu'à obtention d'un mélange souple et ferme.
3- Verser ce mélange dans un moule bien beurré puis saupoudrer de pistaches moulues.
4- Faire cuire au four 200° pendant 30 mn jusqu'à obtenire une couleur dorée.
5- Préparation du sirop :
  a- Dans une casserole, faire cuire l'eau et le sucre pendant 20 mn, sur feu moyen.
  b- Hors du feu, ajouter au sirop obtenu le miel et l'arôme de caramel.
6- Dès sortie du four, arroser le gâteau avec le sirop refroidi et laisser absorber.
7- Découper le gâteau en carrés ou en losanges, selon votre choix.



الشامية

المقادير

- 150غ فرينة (سيم)
- 250غ مارغرين طرية
- 250غ سكر مسحوق
- 5 بيض
- 150غ لوز مرحي رقيق
- 1ملعقة صغيرة فانيليا

الشاربات:

- 1/2 لتر ماء
- 225غ سكر مسحوق
- 1/2 كاس عسل
- نكهة الكراميل

للتزيين:

- 50غ فستق مرحي

كيفية التحضير

1- في إناء، ضعي المارغرين و السكر، أخلطي الكل بواسطة ملعقة خشبية حتى تتحصلي على خليط كالمرهم.
2- ضعي البيض تدريجيا و حركي ثم ضعي الفرينة ، اللوز المرحي و الفانيليا ، أخلطي بهدوء حتى تتحصلي على خليط خفيف و متماسك.
3- أسكبي الخليط في مول مدهون بالزبدة ثم ذرذري عليه الفستق المرحي.
4- اتركيه يطهى في فرن درجة حرارته 200° لمدة 30 دقيقة حتى يكسب اللون الذهبي الفاتح.
5- تحضير الشاربات:
أ - في قدر ضعي الماء و السكر و اتركيه على نار متوسطة لمدة 20 دقيقة.
ب - بعيدا عن الفرن ، ضعي للشاربات المتحصل عليها العسل و نكهة الكراميل.
6- فور خروج الحلوى من الفرن إسقيها بالشاربات الباردة و اتركيها تمتص جيدا .
7- قطعي الحلوى إلى معينات أو مربعات حسب إختيارك.



INGRÉDIENTS

- 30 g d'amandes moulues
- 300 g de chapelure
- 300 g de sucre cristallisé
- 300 g de beurre fondu
- 3 œufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 c.à café de vanille

Pour le sirop :
- 1/4 litre de miel
- 1/2 verre d'eau de fleurs d'oranger

Pour la décoration :
- 20 g d'amandes effilées
- 100 g de pistaches concassées
- cerise confites

PRÉPARATION

1- Dans un récipient, mélanger les amandes moulues, la chapelure, le sucre, la vanille et la levure chimique.

2- Ajouter le beurre. Bien mélanger puis ajouter les œufs en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois.

3- Verser le mélange obtenu dans un moule beurré et décorer sa surface avec les amandes effilées.

4- Faire cuire au four 180° pendant 20 mn jusqu'à qu'il soit dorée.

5- Préparation du sirop : faire chauffer le miel dans une casserole en ajoutant l'eau de fleurs d'oranger.

6- Dès sortie du four, arroser de sirop refroidi et saupoudrer de pistaches concassées et décorer avec les cerises confites.

خبز الباي

المقادير

- 30غ لوز مرحي
- 300غ خبز مرحي
- 300غ سكر مسحوق
- 300غ زبدة ذائبة
- 3 بيض
- 1/2 كيس خميرة كيميائية
- 1ملعقة صغيرة فانيليا

الشاربات:
- 1/4 لتر عسل
- 1/2 كاس ماء الزهر

للتزيين:
- 20غ لوز منسل
- 100غ فستق مكسر
- كرز مصبر

كيفية التحضير

1- في إناء، أخلطي اللوز المرحي ، الخبز المرحي ، السكر ، الفانيليا و الخميرة الكيميائية .

2- ضفي الزبدة و اخلطي جيدا ثم ضفي البيض مع الخلط بواسطة ملعقة خشبية.

3- أفرغي الخليط المتحصل عليه في مول مدهون بالزبدة و ذرذري على سطحه اللوز المنسل.

4- ادخليه للطهي في فرن درجة حرارته 180° لمدة 20 دقيقة حتى يكسب اللون الذهبي.

5- تحضير الشاربات:

في قدر و على نار هادئة سخني العسل ثم ضفي ماء الزهر.

6- فور خروج الحلوى من الفرن إسقيها بالشاربات الباردة ثم إنزعيها من المول و ذرذري عليها الفستق المكسر و زينيها بالكرز المصبر.





PRÉPARATION

- 1 mesure d'amandes émondées grossière ment moulues
- 1 mesure de biscottes moulues (ou chaplure)
- 1/2 mesure de sucre cristallisé
- 1 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger
- 1 zeste de citron
- 1 mesure d'œuf
- 1 Sachet de levure chimique
- 1 mesure de beurre fondu

Pour le sirop :
- 50 g de sucre cristallisé
- 1 verre d'eau
- 1/2 verre d'eau de fleurs d'oranger

1- Dans un récipient, mélanger les amandes, les biscottes, le sucre, la levure chimique et le zeste de citron.

2- D'autre part, dans un autre récipient, mélanger le beurre fondu, les œufs et l'eau de fleurs d'oranger.

3- Ajouter le deuxième mélange au premier, puis remuer énergiquement à l'aide d'une cuillère en bois.

4- Verser le mélange dans un moule beurré puis enfourner pendant 20 mn à four 200° jusqu'à obtenire une couleur dorée.

5- Préparation du sirop : faire bouillir l'eau, le sucre et l'eau de fleurs d'oranger dans une casserole pendant 20 mn, jusqu'à obtenir un sirop assez léger.

6- Dès sortie du four, arroser le gâteau avec du sirop refroidi, puis laisser reposer jusqu'à ce que ce dernier soit bien absorbé.

7- Découper le gâteau en forme de losanges.

خبزة تونس

المقادير

- 1 كيلة لوز مقشر و مرحي خشن
- 1 كيلة بسكوت مرحي (أو خبز مرحي)
- 1/2 كيلة سكر مسحوق
- 1 ملعقة كبيرة ماء الزهر
- 1 قشور الليمون
- 1 كيلة بيض
- 1 كيس خميرة كيميائية
- 1 كيلة زبدة ذائبة

الشاربات:
- 50غ سكر مسحوق
- 1 كأس ماء
- 1/2 كأس ماء الزهر

كيفية التحضير

1- في إناء ، أخلطي اللوز ،البسكوت ،السكر ،الخميرة الكيميائية و قشور الليمون.

2- من جهة أخرى و في وعاء آخر ، أخلطي الزبدة الذائبة و البيض و ماء الزهر .

3- أضيفي الخليط المتحصل عليه إلى الخليط الأول و بواسطة ملعقة خشبية حركي بقوة.

4- أسكبي الخليط في مول مدهون بالزبدة و أدخليه في فرن درجة حرارته 200° ليطهى مدة 20 دقيقة حتى تكسب اللون الذهبي .

5- تحضير الشاربات:
في قدر ، ضعي الماء ، السكر و ماء الزهر ثم ضعيه على فرن هادئ للغليان مدة 20 دقيقة حتى تتحصلي على شاربات خفيفة.

6- فور خروج الحلوى من الفرن إسقيها بالشاربات الباردة و اتركيها تمتصها جيدا.

7- قطعي الحلوى إلى معينات صغيرة.



PRÉPARATION

- 100 g de maïzena
- 100 g de sucre glace
- 1 verre d'eau de fleurs d'oranger
- 1/2 verre d'eau
- Colorant alimentaires selon vos goûts (rouge vert, jaune)
- Arôme qui correspond au colorant
- une pincée d'acide citrique
- 1/4 C a café de gomme arabique

Pour la décoration :
- 60 gr de sucre glace

1- Dans un verre, mélanger la maïzena avec un peu d'e... puis ajouter le colorant alimentaire et l'arôme correspond...

2- Dans une casserole, faire cuire l'eau de fleurs d'oranger et le sucre, l'acide citrique et la gomme arabique sur fe... doux pendant 5 mn.

3- Verser progressivement la maïzena diluée dans la casse-role en remuant énergiquement à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à obtention d'une pâte qui se détache facilement des parois de la casserole.

4- Ajouter les amandes et les pistaches concassées (si vous voulez) en remuant un peu puis retirer du feu.

5- Verser le mélange dans un moule carré ou rectangulaire saupoudré de maïzena, puis laisser refroidir.

6- Saupoudrer de sucre glace, découper en petits morceaux.

حلوة الحلقومة

المقادير

- 100غ مايزينة
- 100غ سكر ناعم
- 1 كاس ماء الزهر
- 1/2 كاس من الماء
- ملون غذائي حسب الإختيار (احمر ،أخضر ،أصفر)
- النكهة المناسبة للملون
- قرصة من حامض الليمون
- 1/4 ملعقة صغيرة مسكة عربية

التزيين:
- 60غ سكر ناعم

كيفية التحضير

1- في كاس ذوبي المايزينة في قليل من الماء ثم ضفي الملون الغذائي و النكهة المناسبة له.

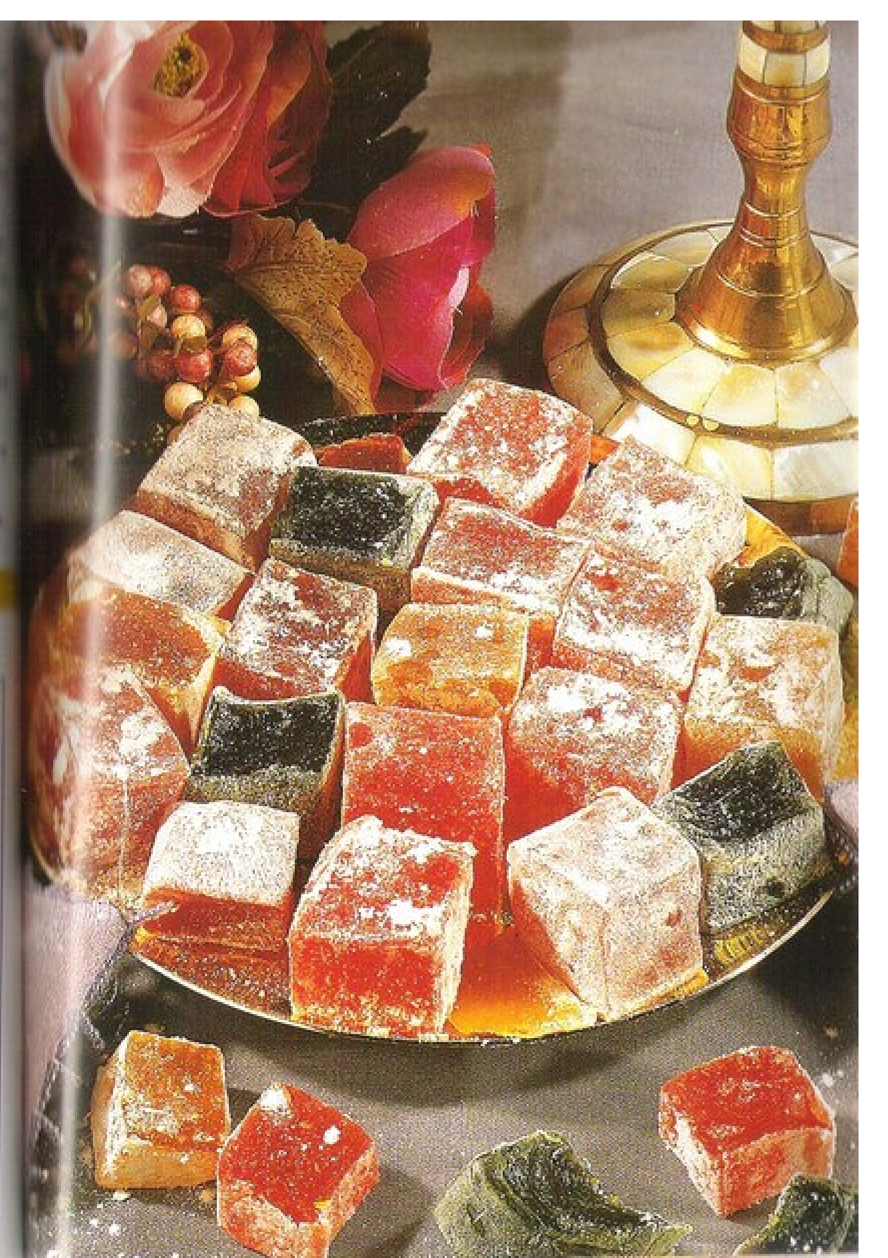
2- من جهة أخرى و على نار هادئة ضعي في قدر ماء الزهر و السكر و حامض الليمون و المسكة العربية لمدة 5 دقائق.

3- أفرغي تدريجيا المايزينة المذابة في الماء مع تمريرها في مصفاة داخل القدر مع التحريك جيدا بواسطة ملعقة خشبية حتى تتحصلي على عجينة تنفصل بسهولة عن أطراف القدر.

4- ضفي اللوز و الفستق المكسر (إذا أردت) و حركي قليلا ثم إنزعي من الفرن.

5- أفرغي الخليط في مول مربع أو مستطيل مرشوش بالمايزينة و اتركيه يبرد.

6- ذرذري عليه السكر الناعم ثم قطعي قطعا صغيرة.



INGREDIENTS

Première sorte:

Nougat au caramel

- 1 verre de sucre cristallisé
- 250 g d'amandes grillées
- 150 g de cacahuètes grillées
- 100 g de pistaches
- 50 g de noix de cajou
- 1/2 verre d'huile

Deuxième sorte:

Nougat Tunisien (Blanc)

- 175 g de miel
- 350 g de sucre glace
- 2 blancs d'œufs
- 150 gr du mélange (amandes, pistaches et noix)

PREPARATION (nougat au caramel)

1- Dans une casserole, faire cuire le sucre à feu doux, jusqu'à ce qu'il fonde et prenne une couleur marron (couleur caramel).
2- Ajouter les fruits secs et bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
3- Huiler un moule carré ou rectangulaire, puis verser le mélange.
4- Laisser refroidir puis découper en petits morceaux.

PREPARATION *(Nougat Tunisien Blanc)*

1- Dans une casserole, mettre le sucre, le miel et les blancs d'œufs. Bien remuer, puis faire cuire sur feu doux sans cesser de remuer.
2- Ajouter le mélange amandes, pistaches et noix. Bien mélanger puis retirer du feu.
3- Verser le mélange obtenu sur un plat bien huilé.
4- A l'aide d'un couteau trempé dans de l'eau bouillie, bien aplatir la surface du nougat.
5- Découper le nougat avant qu'il ne refroidisse.

Remarque : Pour savoir le nougat est cuit ou non, mettre une petite cuillère de nougat dans un verre d'eau froide : s'il se contracte rapidement, c'est que le nougat est prêt.

حلوة النوفة

المقادير

الكيفية 1:

نوقة بالكراميل

- 1 كاس سكر مسحوق
- 250غ لوز محمّص
- 150غ كاوكاو محمّص
- 100غ فستق
- 50غ فول سوداني شامي
- 1/2 كاس زيت

الكيفية 2 :

نوقة تونسية (نوقة بيضاء)

- 175غ عسل
- 350غ سكر ناعم
- 2 بياض بيض
- 150غ خليط من (اللوز الفستق و الجوز)

- كيفية التحضير

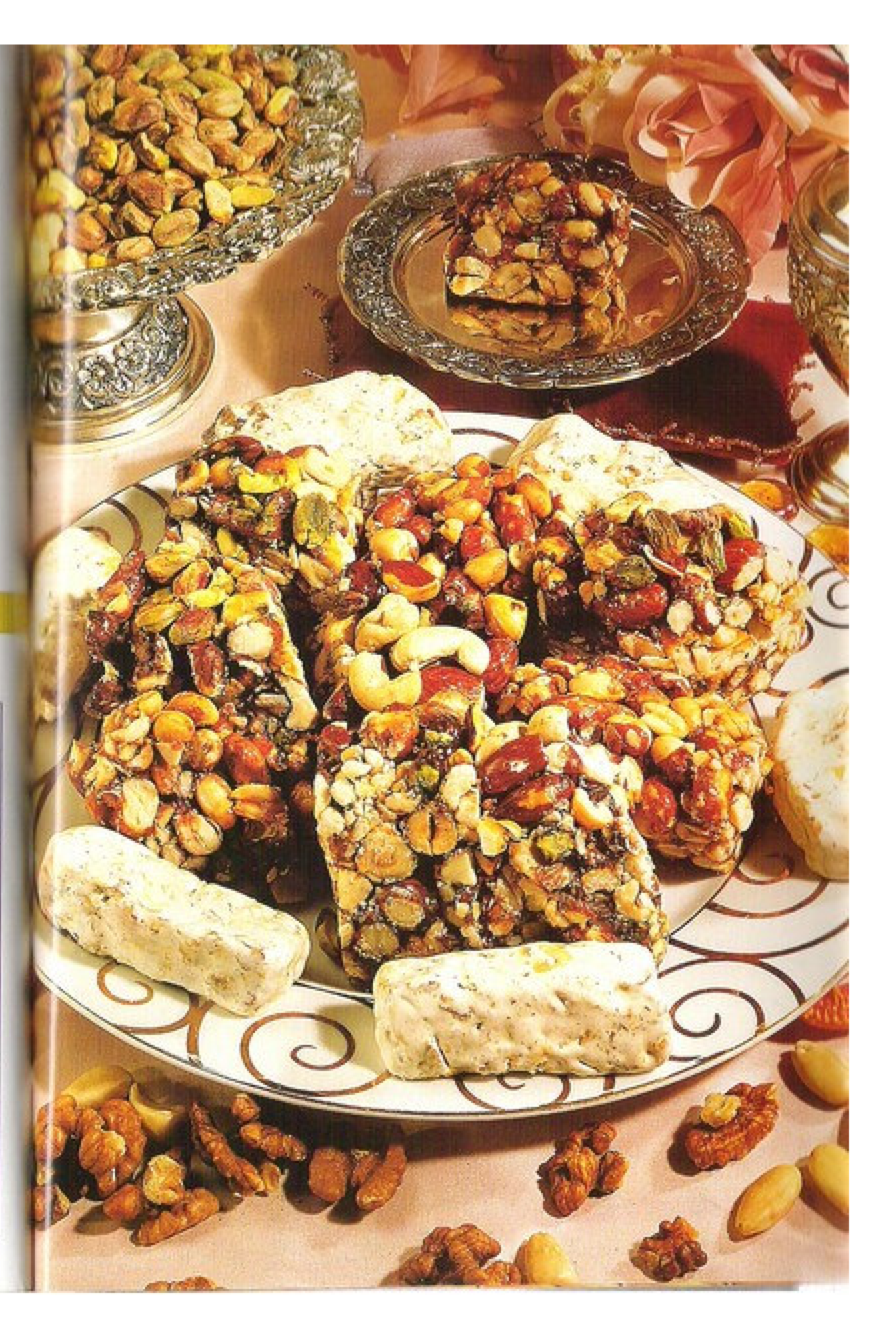
- (نوقة بالكراميل)

1- في قدر ضعي السكر و اتركيه على نار هادئة حتى يذوب و يكسب اللون البني (لون الكراميل).
2- ضفي الفواكه الجافة و أخلطي جيدا بواسطة ملعقة خشبية.
3- إدهني مول مربع أو مستطيل الشكل بالزيت ثم أسكبي الخليط .
4- اتركيه يبرد ثم قطعيه إلى قطع صغيرة.

- نوقة تونسية (نوقة بيضاء)

1- في قدر ضعي السكر ، العسل و بياض البيض ،حركي جيدا ثم ضعيه على نار هادئة مع الإستمرار في التحريك.
2- ضفي الخليط المتكون من اللوز و الفستق و الجوز ،أخلطي جيدا ثم إنزعي من النار.
3- أسكبي الخليط المتحصل عليه في صينية مدهونة بالزيت.
4- بواسطة سكين موضوع في ماء مغلي ، قومي بتسوية سطح النوقة.
5- قطعي النوقة قبل أن تبرد.

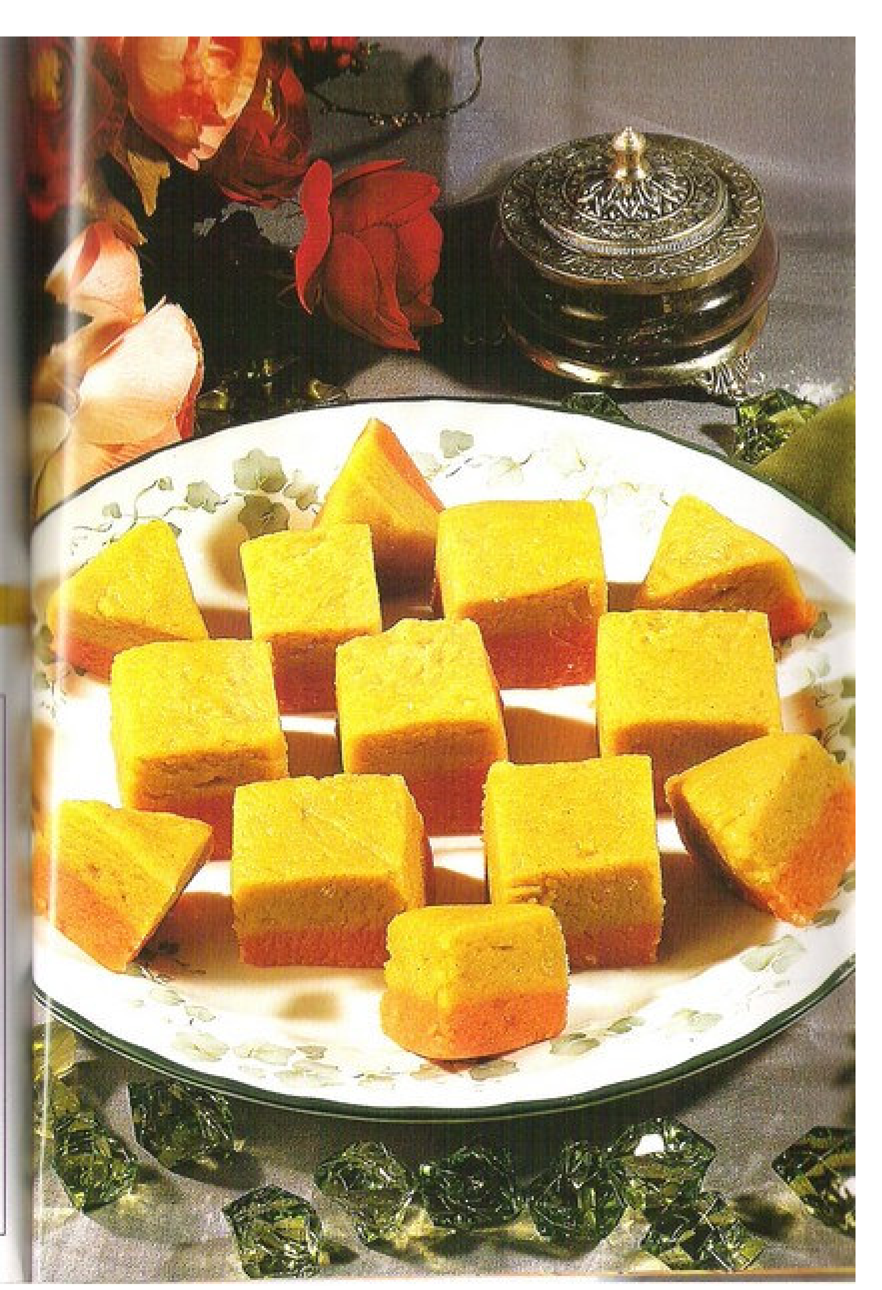
ملاحظة : لمعرفة ما إذا كانت النوقة جاهزة أم لا ، قومي بوضع ملعقة صغيرة من النوقة في كاس ماء بارد ،إذا لاحظت أنها تماسكت بسرعة فهي جاهزة.



INGREDIENTS	PREPARATION
• 200g de semoule moyenne (SIM) • 1 c. à café de vanille • Colorants alimentaires rouge ou vert • 1 verre de sucre cristallisé • 1 verre d'eau • 20 g de beurre ramolli	1- Dans une casserole, faire cuire le sucre, l'eau et la vanille sur feu doux pendant 20 mn, de manière à faire un sirop. 2- Ajouter à ce dernier le beurre ramolli et le colorant alimentaire (rouge ou vert) avec son arôme correspondant. Laisser refroidir. 3- Ajouter ensuite la semoule progréssivement en remuant avec une cuillère en bois, jusqu'à obtenir une pâte qui se détache facilement des parois de la casserole. Retirer du feu. 4- Verser directement la pâte obtenue sur un plat bien beurré puis laisser sécher pendant une nuit. 5- Découper le gâteaux en carrés ou en losanges.

حلوة السميد

المقادير	كيفية التحضير
• 200غ سميد متوسط (سيم) • 1ملعقة صغيرة فانيليا • ملون غذائي أحمر و أخضر • 1كأس سكر مسحوق • 1كأس ماء • 20غ زبدة طرية	1- في قدر و على نار هادئة ، ضعي السكر ، الماء والفانيليا و اتركيه لمدة 20 دقيقة لتتحصلي على شاربات. 2- ضفي للشاربات الزبدة الطرية و الملون الغذائي (أحمر أو أخضر) مع النكهة المناسبة واتركيه يبرد. 3- ضفي بعدها السميد تدريجيا مع التحريك بملعقة خشبية حتى تتحصلي على عجينة تنفصل بسهولة عن أطراف القدر ثم إنزعي من الفرن. 4- أسكبي مباشرة العجينة المتحصل عليها في صينية مدهونة بالزبدة و اتركيها تجف مدة ليلة كاملة. 5- قطعي الحلوى إلى مربعات أومعينات.



INGREDI

- 500 g de farine (SIM)
- 1/2 c.à café de levure de boulanger
- 1 c. à café de safran
- 1/2 c. à café de sel
- 1/2 litre d'eau tiède
- Huile pour la friture
- 1 kg de miel
- 1 c. à soupe de jus de citron

PREPARATION

1- Diluer la levure de boulanger dans un peu d'eau tiède.
2- Dans un récipient, mettre la farine, le sel, le safran et la levure diluée. Mélanger le tout puis bien pétrir avec de l'eau tiède jusqu'à obtenir un mélange liquide.
3- Laisser ce mélange reposer pendant une nuit entière jusqu'à ce qu'il triple de volume.
4- Faire chauffer l'huile dans une poêle, et à l'aide d'un entonnoir rempli de ce mélange, faire des formes arrondies en escargot, directement sur l'huile chaude.
5- Faire rougir des deux côtés, puis plonger dans du miel parfumé avec du jus de citron.
6- Egoutter puis présenter dans un plateau.

Remarque :
Vous pouvez remplacer la farine par de la semoule, et dans ce cas il ne faut pas mettre de safran.

الزلابية التونسية

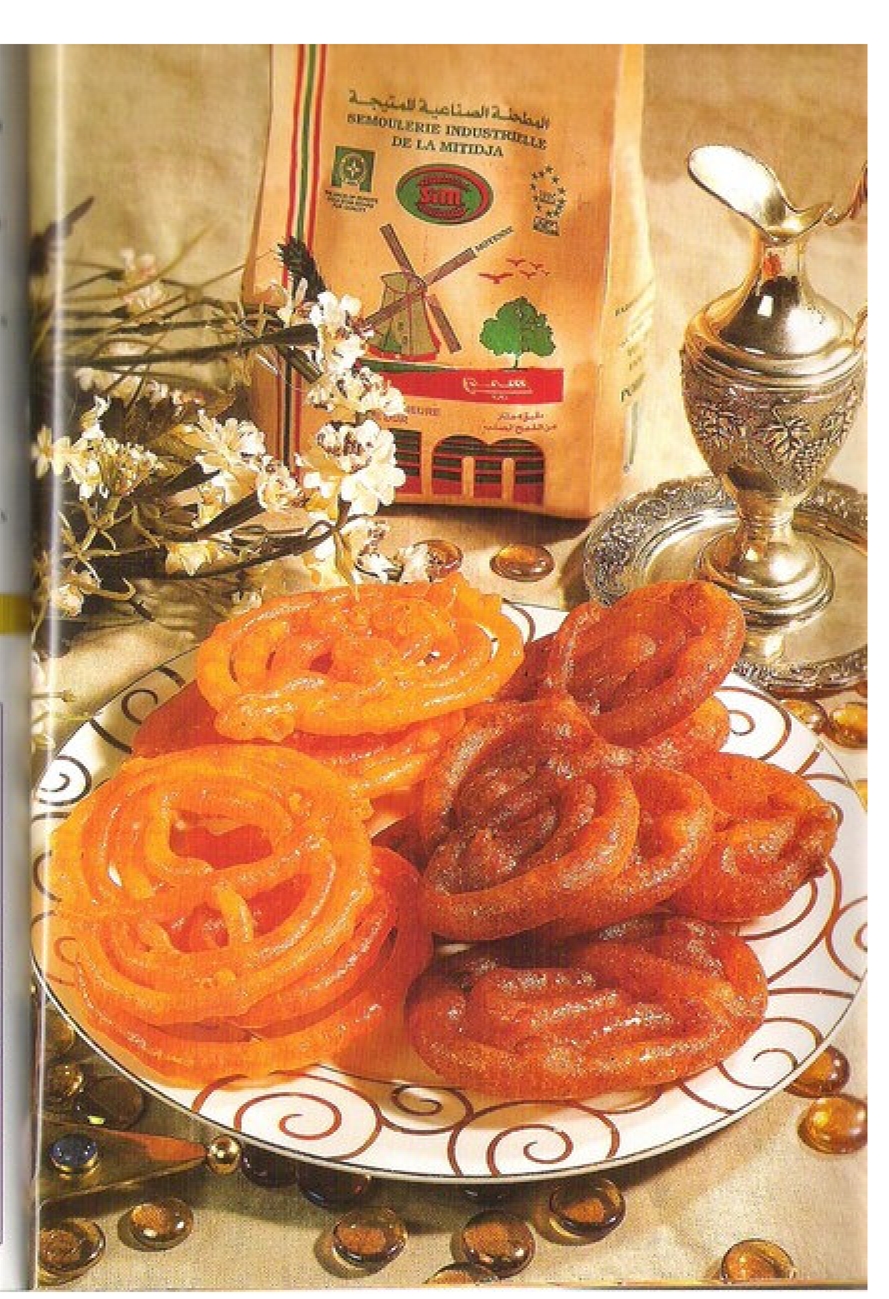
المقادير

- 500غ فرينة (سيم)
- 1/2 ملعقة صغيرة خميرة خبز
- 1 ملعقة صغيرة زعفران
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 لتر ماء دافئ
- زيت للقلي
- 1 كلغ عسل
- 1 ملعقة كبيرة عصير الليمون

كيفية التحضير

1- ذوبي خميرة الخبز في قليل من الماء الدافئ.
2- في إناء ضعي الفرينة ، الملح ، الزعفران و الخميرة المذابة. أخلطي الكل ثم إعجني جيدا بالماء الدافئ حتى تتحصلي على خليط سائل .
3- اتركي الخليط يرتاح ليلة كاملة حتى يتضاعف حجمه بـ 3 مرات.
4- في مقلاة سخني الزيت و بواسطة لمبوط مخروطي الشكل مملوء بالخليط قومي بوضع أشكالا دائرية حلزونية مباشرة على الزيت الساخنة.
5- أتركيها تحمّر من الجهتين ثم أغطسيها في العسل الساخن المعطر بعصير الليمون.
6- قطريها و قدميها في صحن.

ملاحظة :
يمكن تعويض الفرينة بالسميد و في هذه الحالة لا تضع الزعفران.



INGREDIENTS

- 500 g de farine (SIM)
- 3 C. à soupe de levure de boulanger
- Eau tiède
- 1 C. à café de sel
- Huile pour la friture

Pour la garniture:

- Sucre cristallisé

PRÉPARATION

1- Dans une terrine, mélanger la farine, le sel et la levure diluée dans un peu d'eau tiède.

2- Pétrir en ajoutant de l'eau tiède jusqu'à obtention d'une pâte très molle.

3- Laisser reposer pendant 15 mn. Pétrir encore une fois puis laisser encore reposer pendant 15 mn.

Pétrir encore une troisième fois et laisser encore reposer et lever.

4- Chauffer l'huile dans une poêle. Huiler vos mains. Couper une petite boule de pâte de la grosseur d'un œuf puis la tirer délicatement avec les doigts et la plonger dans la friture bien chaude jusqu'à obtention d'une couleur dorée.

5- Répéter la même opération jusqu'à épuisement de la pâte.

6- Egoutter et saupoudrer de sucre cristallisé.

الخفاف (الإسفنج)

المقادير

- 500غ فرينة (سيم)
- 3 ملاعق أكل خميرة الخبز
- ماء دافئ
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- زيت للقلي

للتزيين:

- سكر مسحوق

كيفية التحضير

1- في إناء أخلطي الفرينة ، الملح و الخميرة المذابة في قليل من الماء الدافئ.

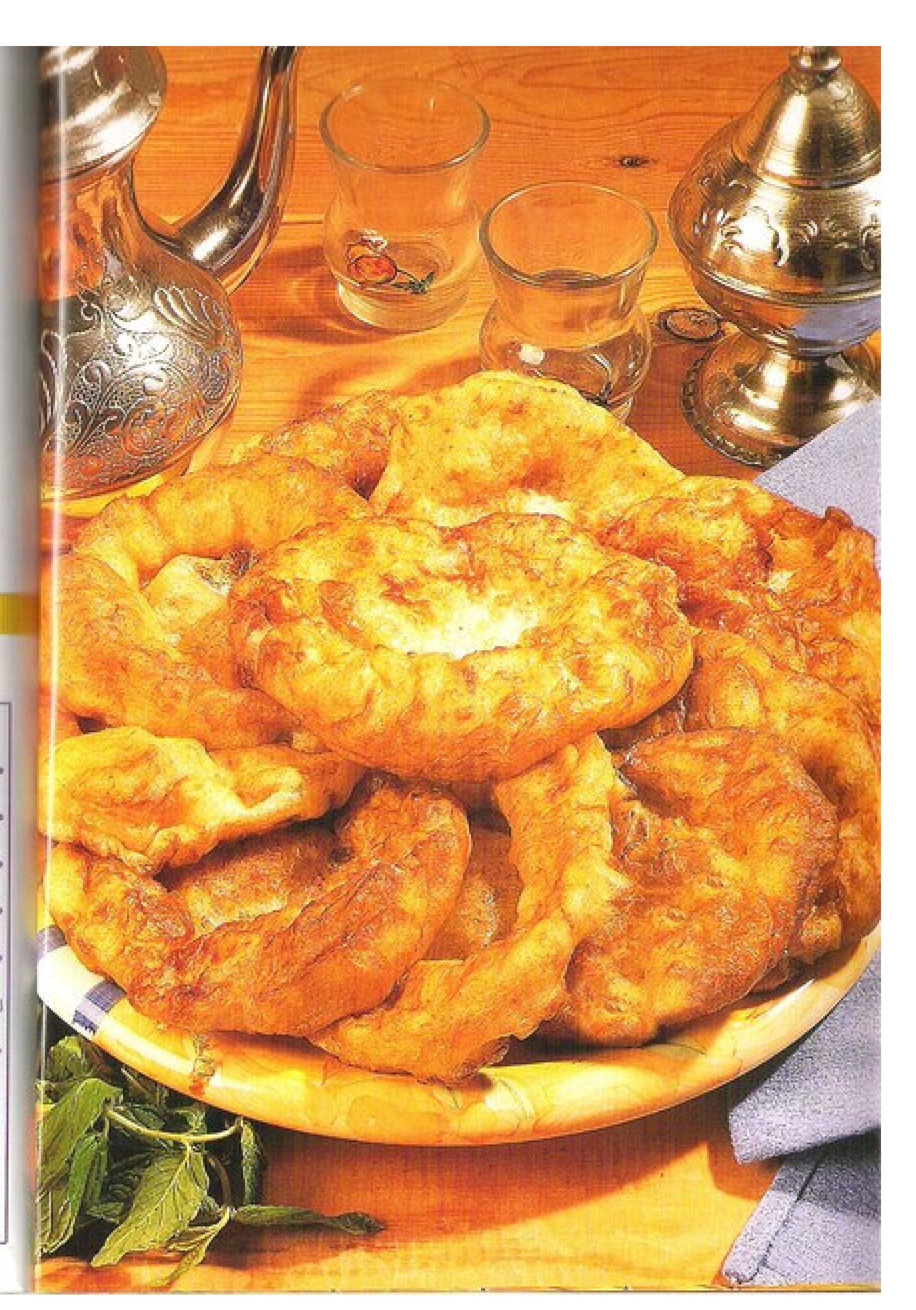
2- أعجني الكل بإضافة الماء الدافئ تدريجيا حتى تتحصلي على عجينة طرية جدا .

3- اتركي العجينة ترتاح مدة 15 دقيقة ثم أعيدي عجنها مرّة ثانية و اتركيها ترتاح لمدة 15 دقيقة. أعيدي عجنها مرّة ثالثة و اتركيها ترتاح و تخمر.

4- سخني الزيت في مقلاة و ادهني يديك بالزيت ثم قطعي كرية صغيرة من العجينة حجمها حجم حبة بيض ، بواسطة أصابع يديك إفتحي العجينة و اغطسيها في الزيت الساخنة حتى تكسب اللون الذهبي.

5- استمري في العملية حتى تنتهي العجينة.

6- قطري الخفاف و ذرذري عليه السكر .



INGREDIENTS

- 500 g de semouline (SIM)
- 1 C. à café de sel
- 1 C. à soupe et 1/2 de levure de boulanger
- 1 sachet de levure chimique
- Eau tiède

Pour enduire les crêpes :

- Beurre fondu
- Sucre cristallisé ou miel

PREPARATION

1- Dans un récipient, mettre la semouline, le sel et la levure de boulanger, et à l'aide d'un batteur électrique battre en ajoutant de l'eau tiède jusqu'à obtenir un mélange liquide.
2- Ajouter au mélange un sachet de levure chimique.
3- Laisser reposer pendant 15 mn, puis chauffer une poêle "spéciale crêpes" ou un Tajine.
4- Faire une petite bourse de tissu, la tremper dans un peu d'huile, puis s'en servir pour huiler la surface du Tajine.
5- Mélanger la pâte, puis en étaler une louchée sur le Tajine.
6- Faire cuire un seul côté, lorsque la surface de la pâte se recouvre de petits trous, la crêpe est cuite.
7- La retirer délicatement à l'aide d'une spatule, puis répéter la même opération jusqu'à épuisement de la pâte.
8- Beurrer les crêpes puis saupoudrer de sucre ou de miel.

البغرير

المقادير

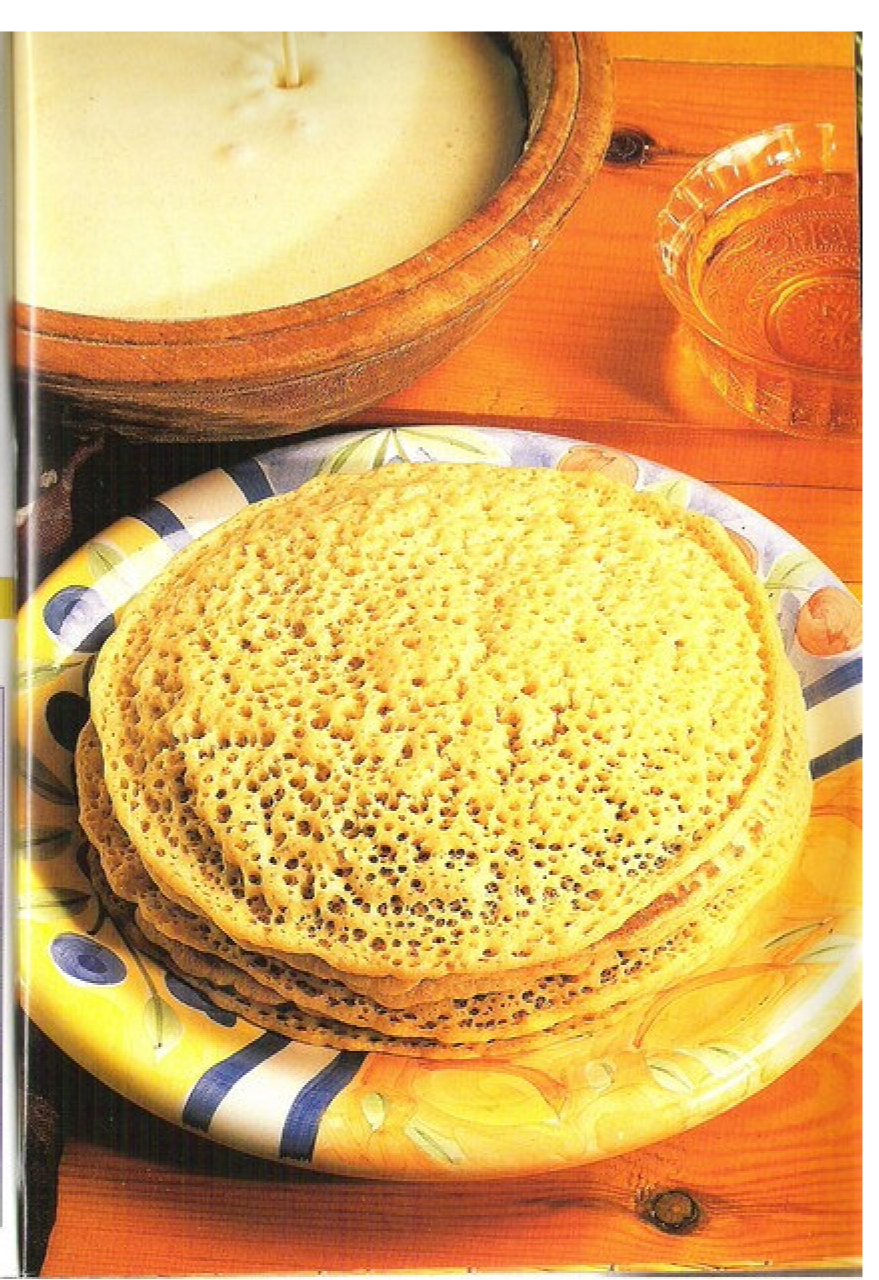
- 500غ دقيق رطب (سيم)
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة أكل 1/2 خميرة الخبز
- 1 كيس خميرة كميائية
- ماء دافئ

للطلاء:

- زبدة ذائبة
- سكر مسحوق أو عسيلة

كيفية التحضير

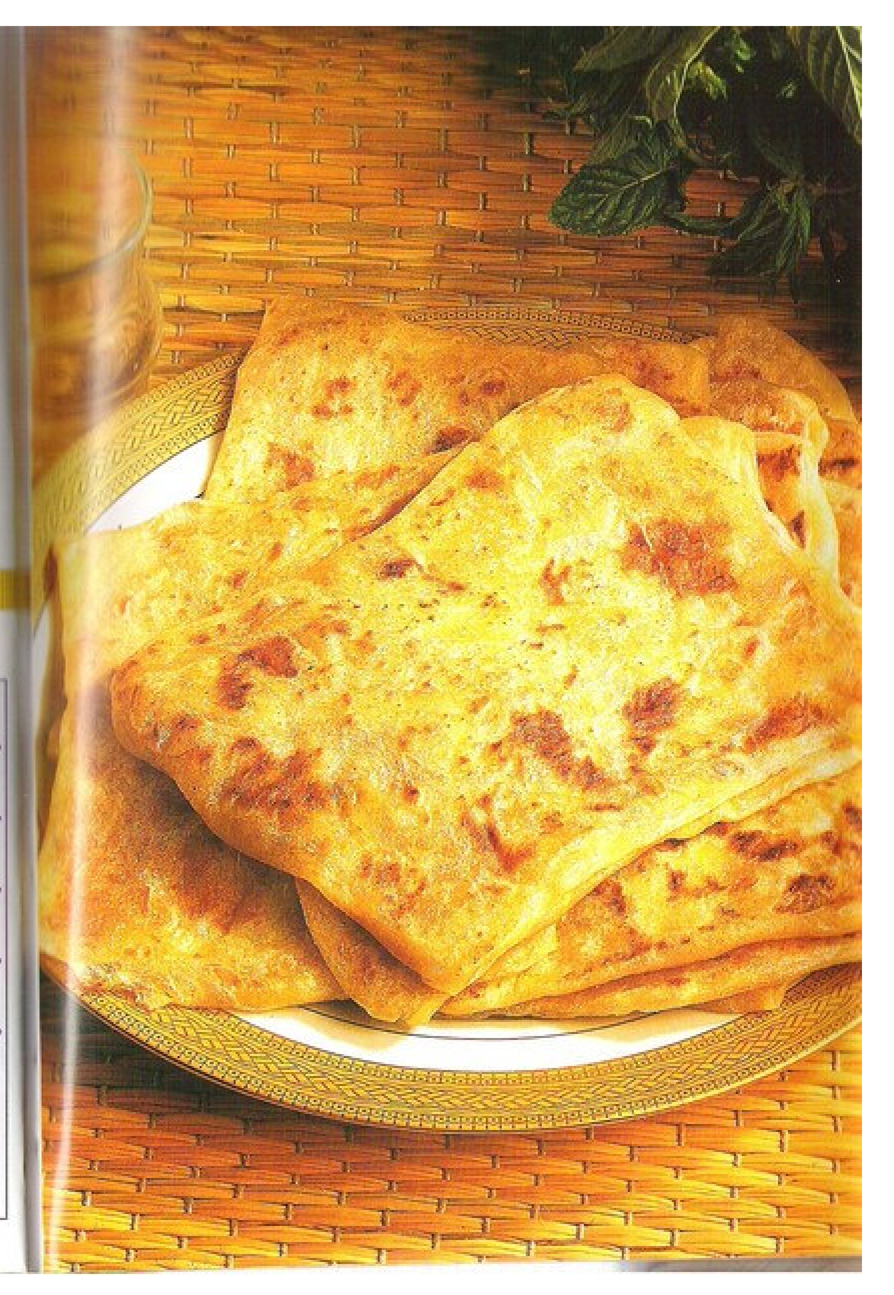
1- في وعاء ضعي الدقيق و الملح و خميرة الخبز و بواسطة خلاط كهربائي، إخلطي الكل بإضافة الماء الدافئ حتى يصبح الخليط سائلا .
2- أضيفي إلى الخليط الخميرة الكميائية مع الإستمرار في الخلط.
3- أتركي الخليط يرتاح مدة 15 دقيقة ثم سخني مقلاة (خاصة بالفطائر) أو طاجين.
4- بواسطة قطعة صغيرة من القماش إدهني مساحة الطاجين بالزيت.
5- إخلطي العجينة جيدا ثم أسكبي مقدار غراف من العجينة على كل مساحة الطاجين.
6- عندما يمتلأ سطح البغرير بالثقوب يكون قد تم طهيه.
7- إنزعي حبة البغرير بلطف و استمري في العملية حتى ينتهي الخليط.
8- إدهني حبات البغرير بالزبدة و ذرذري عليها قليلا من السكر المسحوق أو العسيلة.



INGREDIENTS	PRÉPARATION
• 200 g de farine (SIM) • 200 g de semouline (SIM) • 1 C. à café de sel • Eau • Un peu d'huile	1- Dans une terrine, mélanger la semouline, la farine et le sel, puis bien pétrir en ajoutant de l'eau. Travailler cette pâte jusqu'à ce qu'elle devienne un peu plus molle et malléable. 2- La recouvrir d'une serviette et laisser pendant 5 mn environ. 3- Pour que la pâte glisse facilement, huilez-vous légèrement les mains, puis former des boules de la grosseur d'un œuf. 4- Sur un plan de travail huilé, aplatir la pâte avec le bout des doigts d'une épaisseur de 1mm, puis rabattre la pâte à quatre reprises, de manière à former un carré. 5- Asperger ensuite le "M'ri" avec de l'huile, puis disposer les M'semen en faisant cuire les deux côtés jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée.

المسمّن

المقادير	كيفية التحضير
• 200غ فرينة (سيم) • 200غ دقيق رطب (سيم) • 1 ملعقة صغيرة ملح • ماء • قليلا من الزيت	1- في جفنة، أخلطي الدقيق و الفرينة و الملح و اعجني جيدا بإضافة الماء تدريجيا حتى تتحصلي على عجينة طرية و سهلة الإستعمال. 2- غطي العجينة بمنشفة نظيفة و اتركيها ترتاح مدة 5 دقائق. 3- لكي تتفتح العجينة بسهولة ، إدهني يديك بالزيت و شكلي كريات صغيرة بحجم حبة بيض. 4- على طاولة عمل مدهونة بالزيت أبسطي الكرية بأطراف أصابعك بسمك 1 ملم ثم اغلقي الأطراف الأربعة للعجينة كي تتحصلي على شكل مربع. 5- سخني المري و ادهنيه بالزيت ثم ضعي حبة المسمّن حتى تطهى من الواجهتين و تكسب اللون الذهبي.



- 400 g de semouline (SIM)
- 1 C. à café de sel
- Eau

Pour la farce :

- 500 g d'oignons
- 1/2 verre d'eau
- 200 g de tomates bien mûres
- 2 piments forts
- 1/2 C. à café de sel
- 1/2 C. à café de poivre rouge
- 2 C. à soupe d'huile d'olive
- un peu d'huile

1- Dans une terrine, mélanger la semouline et le sel, puis bien pétrir en ajoutant de l'eau jusqu'à obtenir une pâte un peu molle et malléable.
2- Former des petites boules de la grosseur d'un œuf et laisser reposer.
3- Entre-temps, préparer la farce : faire cuire l'oignon émincé accompagné d'un 1/2 verre d'eau dans une marmite, jusqu'à ce que l'eau soit complètement évaporée.
Ajouter les tomates pelées et coupées en dés. Ajouter les piments forts et le poivre rouge. Laisser cuire pendant 20 à 25 mn.
4- Aprés cuisson et hors du feu, ajouter 2 C. à soupe d'huile d'olive.
5- Pour que la pâte glisse facilement, huilez-vous légèrement les mains.
6- Sur un plan de travail huilée aplatir la pâte avec le bout des doigts, mettre au milieu 1 C. à soupe de farce, puis rabattre la pâte sur la farce de manière à former un carré.
7- Asperger ensuite le "M'ri" avec de l'huile, puis disposer les M'hadjeb en faisant cuire les deux côtés, jusqu'à obtention d'une couleur dorée.

المحاجب

المقادير

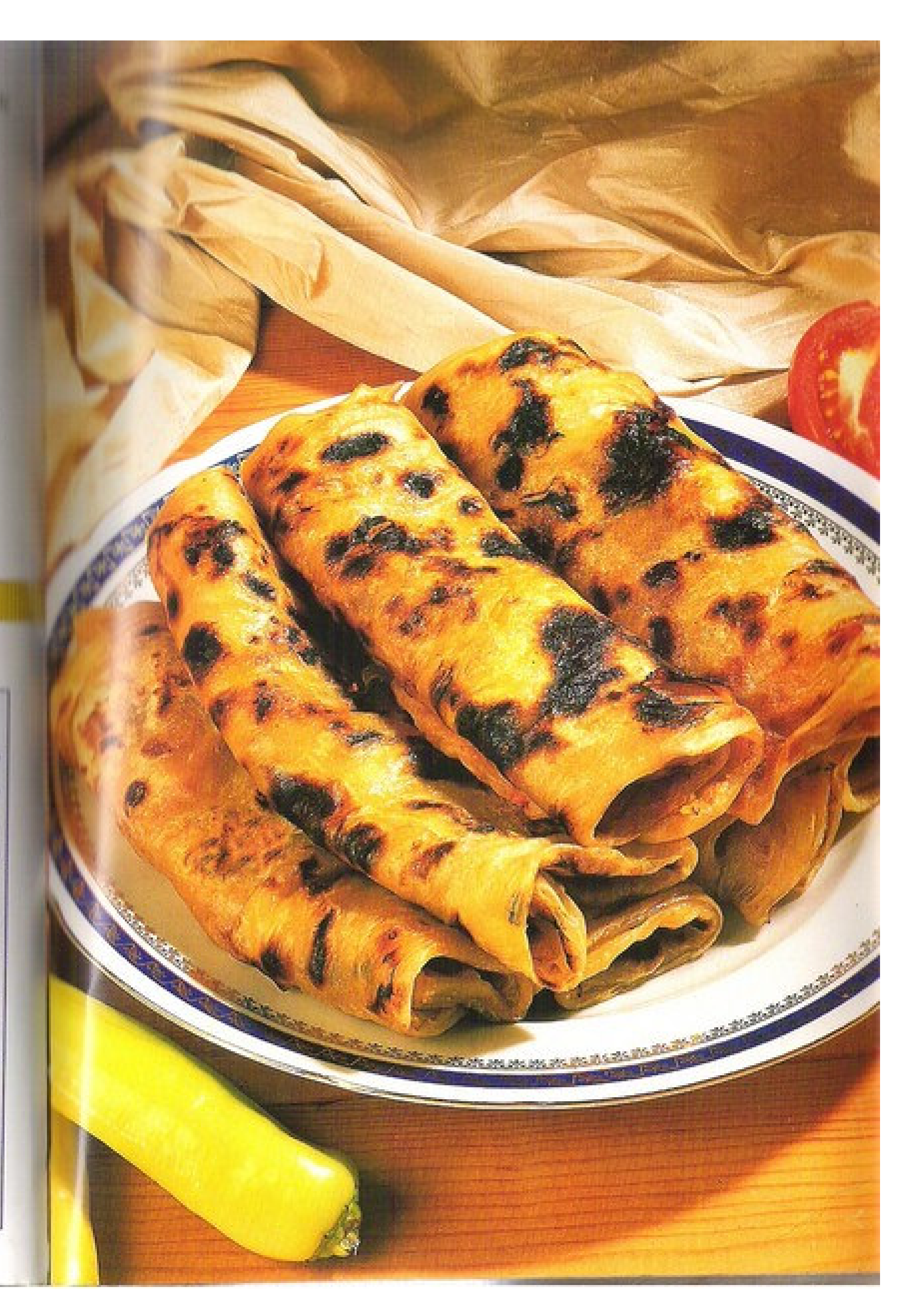
- 400غ دقيق رطب (سيم)
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

للحشو :

- 500غ بصل
- 1/2 كأس ماء
- 200غ طماطم حمراء
- 2 فلفل حار
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 2 ملعقة أكل زيت الزيتون
- قليلا من الزيت

كيفية التحضير

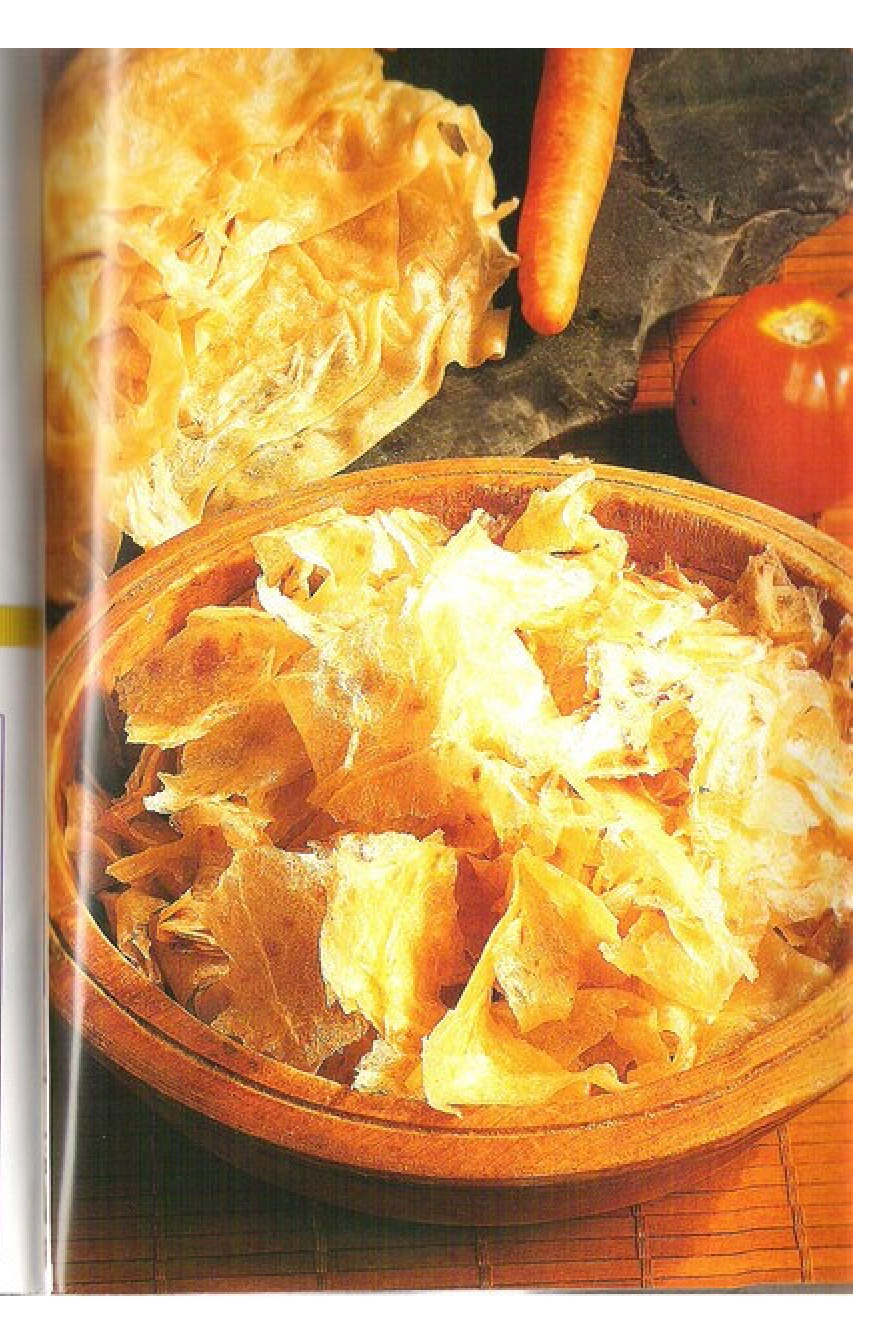
1- في إناء، أخلطي الدقيق و الملح ثم أضيفي الماء تدريجيا و اعجني جيدا حتى تتحصلي على عجينة متماسكة طرية و سهلة الإستعمال.
2- شكلي كريات صغيرة بحجم حبة بيض و اتركيها ترتاح.
3- في حين حضري الحشو : في طنجرة و على نار متوسطة ضعي البصل المقطع إلى قطع رقيقة و نصف كأس من الماء، اتركيه حتى يتبخر الماء ثم ضفي الطماطم المقشرة و المقطعة إلى مكعبات صغيرة و الفلفل الحار و الفلفل الأحمر و الملح، اتركي الكل يطهى لمدة 20 إلى 25 دقيقة.
4- عند الطهي و بعيدا عن الفرن أضيفي ملعقتين من زيت الزيتون.
5- لكي تنفتح العجينة بسهولة إدهني يديك بالزيت.
6- على طاولة عمل مدهونة بالزيت إبسطي كرية العجينة بأصابعك بسمك 1 ملم و ضعي في الوسط ملعقة من الحشو، ثم إغلقي أطراف العجينة على الحشو لكي تتحصلي على شكل مربع.
7- سخني المري و ادهنيه بالزيت ثم ضعي فوقه حبة المحاجب و إطهيها من الواجهتين حتى تكسب اللون الذهبي.



INGREDIENTS	PREPARATION
• 150 g de farine (SIM) • 150 g de semouline (SIM) • Sel • Eau	1- Dans une djefna, mélanger la semouline, la farine et le sel, puis bien pétrir en ajoutant de l'eau. Travailler cette pâte jusqu'à ce qu'elle devienne un peu plus molle et malléable. 2- La recouvrir d'une serviette et laisser reposer pendant 5 mn environ. 3- Pour que la pâte glisse facilement, huilez-vous légèrement les mains, puis former des boules de la grosseur d'un œuf. 4- Sur un plan de travail huilé aplatir la pâte avec le bout des doigts huilés,puis étirez-la jusqu'à obtention d'une feuille très fine. 5- Poser cette feuille sur le "M'ri" aspergé d'huile. Répéter l'opération à 8 reprises en superposant les feuilles une sur l'autre. Continuer jusqu'à épuisement de la pâte. 6- Après cuisson, émietter avec le bout des doigts.

شخشوخة البساكرة

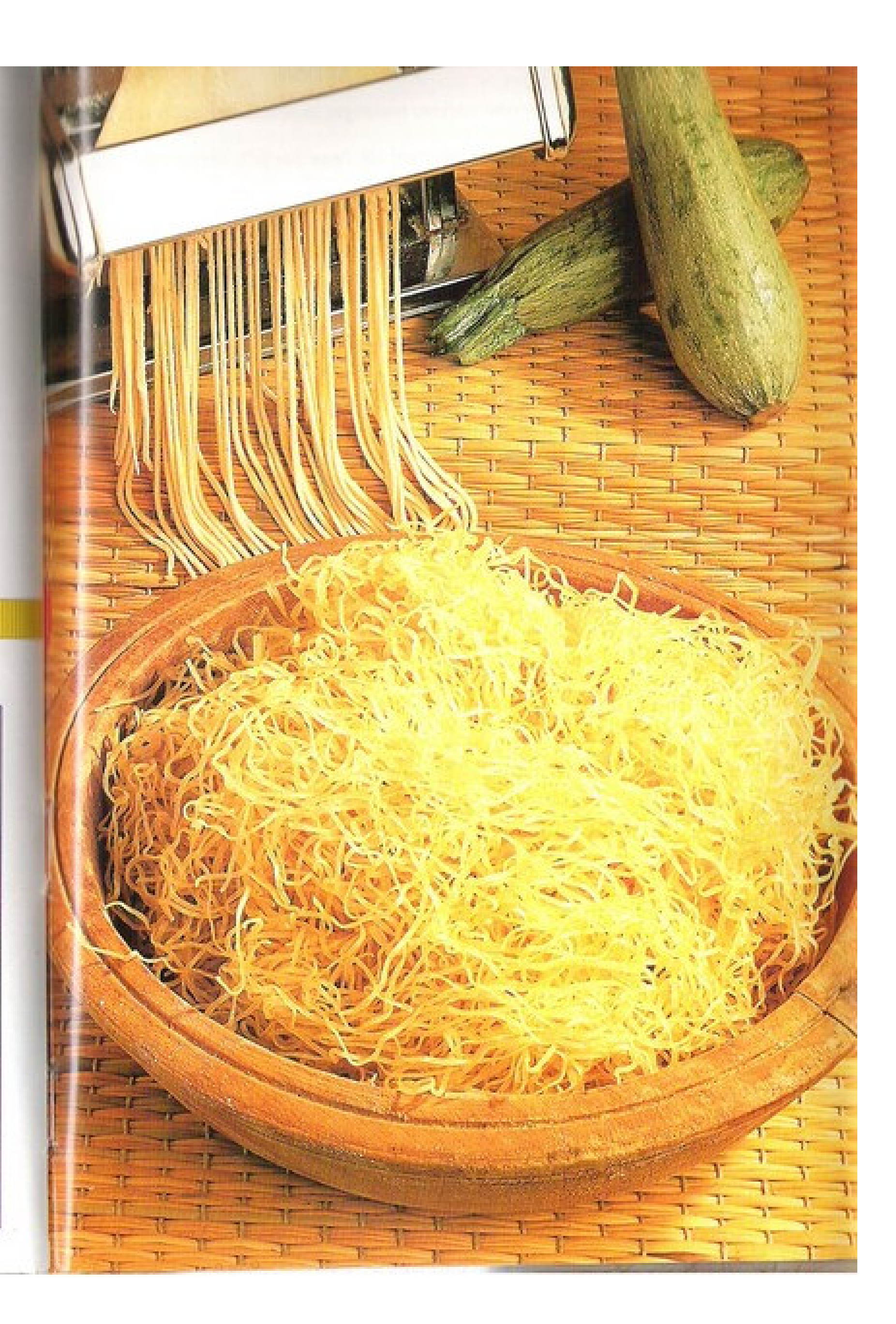
المقادير	كيفية التحضير
• 150غ فرينة (سيم) • 150غ دقيق رطب (سيم) • ملح • ماء	1- في جفنة، أخلطي الدقيق و الفرينة و الملح ، أضيفي الماء تدريجيا و اعجني جيدا حتى تتحصلي على عجينة لينة و سهلة الإستعمال. 2- غطي العجينة بمنشفة نظيفة و اتركيها ترتاح مدة 15 دقيقة. 3- إدهني يديك بالزيت و شكلي كريات بحجم حبة بيض. 4- على طاولة عمل مدهونة بالزيت ،أبسطي الكرية بأصابعك المدهونة بالزيت و افتحيها جيدا حتى تتحصلي على ورقة رقيقة. 5- ضعي ورقة العجينة فوق المري مدهون بالزيت و كرري العملية 8 مرات بوضع الورقات الواحدة فوق الأخرى مع القلب في كل مرة. واصلي العملية حتى تنتهي العجينة. 6- بعد الطهي ، فتتي الشخشوخة إلى قطع صغيرة.



INGREDIENTS	PREPARATION
• 500 g de semouline (SIM) • 1 bol de farine (SIM) • 1 C. à café de sel • Eau	1- Dans une terrine, mélanger la semoule et le sel. 2- Pétrir en ajoutant de l'eau jusqu'à obtenir une pâte ferme, puis laisser reposer pendant 15 mn. 3- Sur un plan de travail enfariné, étaler la pâte obtenue au rouleau puis saupoudrer de farine. Passer à la machine à pâte N° 3, N°5 puis N° 7 jusqu'à obtenir une feuille de pâte trés fine. 4- Etaler ensuite les bandelettes sur un drap propre et les laisser sécher. 5- Les passer ensuite à la machine à rechta.

الرشتة

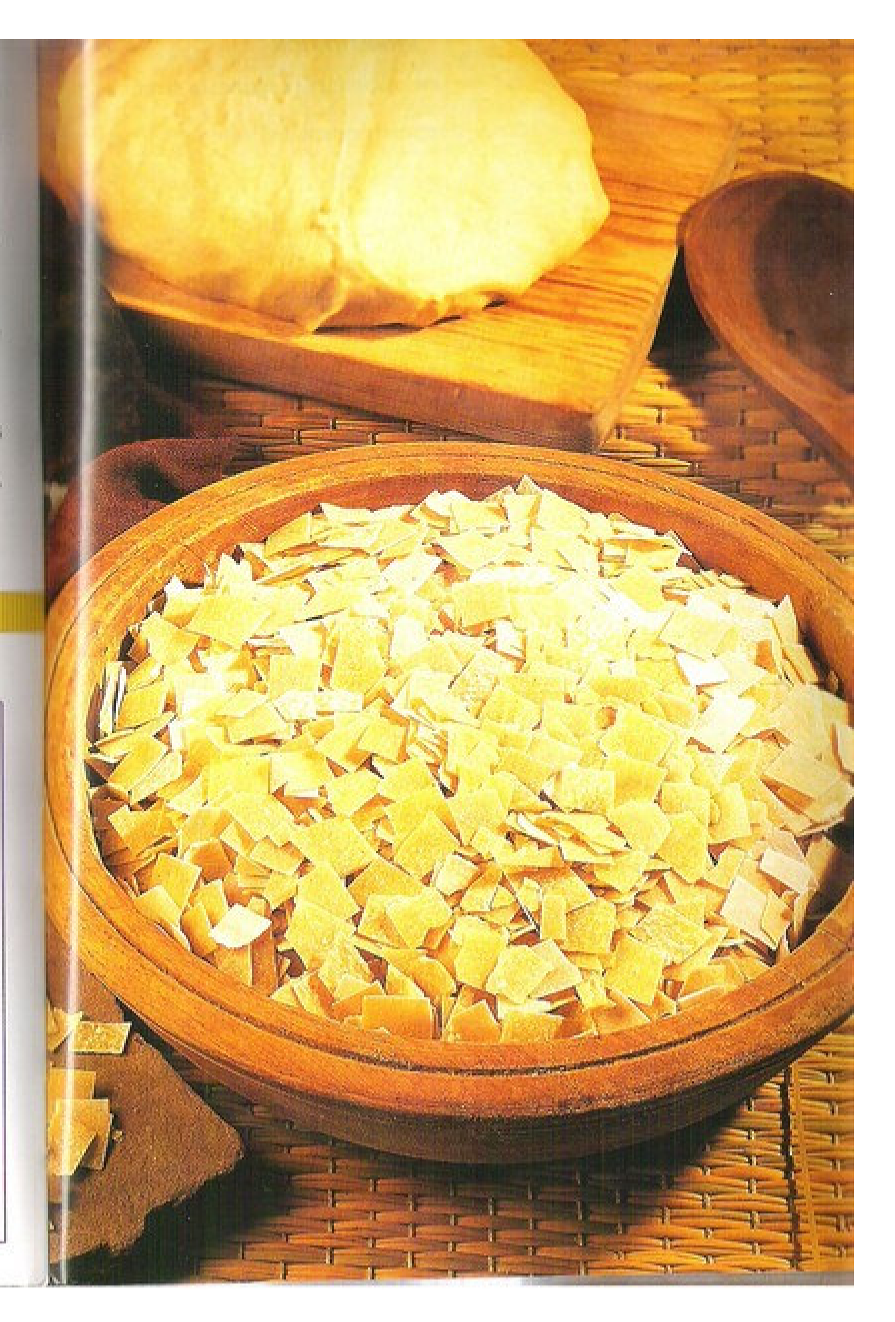
المقادير	كيفية التحضير
• 500غ دقيق رطب (سيم) • 1 إناء فرينة (سيم) • 1 ملعقة صغيرة ملح • ماء	1- في إناء أخلطي الدقيق و الملح. 2- إعجني الكل بإضافة الماء تدريجيا حتى تتحصلي على عجينة متماسكة . أتركيها ترتاح لمدة 15 دقيقة. 3- على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة إبسطي العجينة بالحلال و ذرذري عليها الفرينة ثم مرريها في آلة العجينة في الرقم 3 ، الرقم 5 ثم الرقم 7 حتى تتحصلي على ورقة عجينة رقيقة. 4- أفرشي الورقات على قطعة قماش نظيفة و اتركيها تجف. 5- بعد ذلك مرري الورقات في آلة الرشتة.



INGREDIENTS	PREPARATION
• 500 g de semouline (SIM) • Farine (SIM) • 1 C. à café de sel • Eau	1- Dans une terrine, mélanger la semouline et le sel, puis bien pétrir en ajoutant de l'eau jusqu'à obtenir une pâte ferme. Laisser reposer pendant 15mm. 2- sur un plan de travail enfariné, étaler la pâte au rouleau passer à la machine à pâte N° 3 puis N° 5. 3- Saupoudrer de farine puis rouler la pâte sur elle-même de manière à former un cylindre. 4- Découper ensuite dans le sens de la longueur, puis dans le sens de la largeur, de manière à obtenir des petits carrés.

التريدة

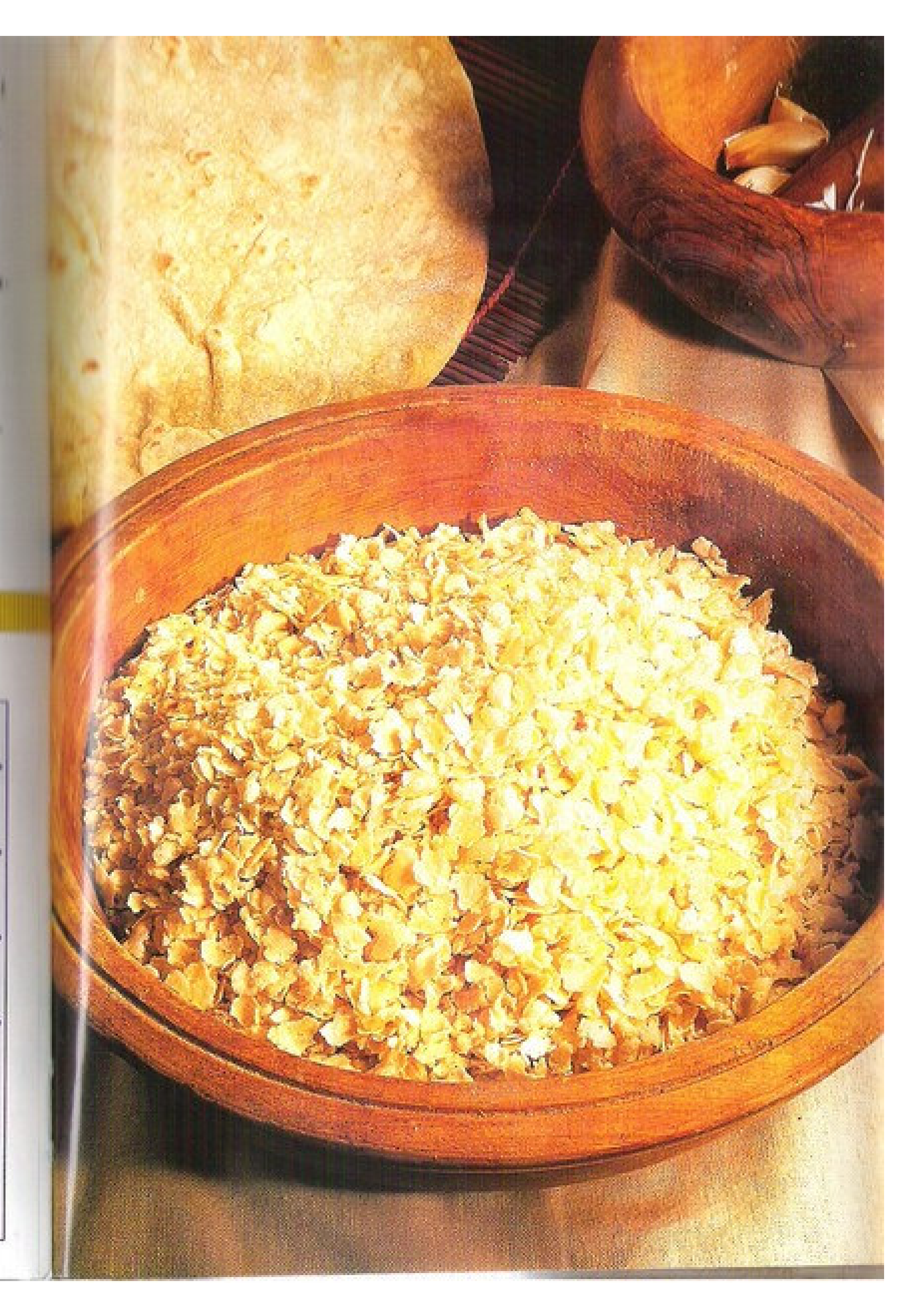
المقادير	كيفية التحضير
• 500غ دقيق رطب (سيم) • فرينة (سيم) • 1 ملعقة صغيرة ملح • ماء	1- في إناء أخلطي الدقيق و الملح ثم إعجني جيدا بإضافة الماء تدريجيا حتى تتحصلي على عجينة متماسكة ، اتركيها ترتاح مدة 15 دقيقة. 2- على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة، أبسطي العجينة بالحلال ثم مرريها بآلة العجينة في الرقم 3 ثم الرقم 5. 3- ذرذري عليها الفرينة و أديريها حول نفسها حتى تتحصلي على شكل سيجار . 4- بواسطة سكين حاد ، قطعي السيجار من جهة الطول ثم من جهة العرض كي تتحصلي على مربعات صغيرة.



INGREDIENTS	PREPARATION
• 200 g de semouline (SIM) • 50 g de farine (SIM) • 1/2 C. à café de sel • Eau	1- Dans une terrine, mélanger la farine, la semoule et le sel, ajouter progressivement de l'eau et bien pétrir jusqu'à obtenir une pâte ferme. 2- Laisser la pâte reposer pendant 15 mn. 3- Sur un plan de travail enfariné et à l'aide d'un rouleau à patisserie, étaler la pâte obtenue d'une forme ronde. 4- Faire ensuite cuire sur un tadjine jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur dorée des deux côtes. 5- Emietter ensuite à l'aide de l'ongle du pouce.

شخشوحة الظفر

كيفية التحضير	المقادير
1- في وعاء أخلطي الدقيق و الفرينة و الملح ، ضفي الماء تدريجيا و اعجني جيدا حتى تتحصلي على عجينة متماسكة. 2- أتركي العجينة ترتاح لمدة 15 دقيقة. 3- على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة ، وبواسطة الحلال إبسطي العجينة حتى تتحصلي على شكل دائري. 4- إطهيها في الطاجين حتى يميل لونها من الجهتين إلى الذهبي. 5- فتتي الشخشوخة بواسطة ظفر الإبهام.	• 200غ دقيق رطب (سيم) • 50غ فرينة (سيم) • 1/2 ملعقة صغيرة ملح • ماء



- 300 g de semouline (SIM)
- 1 pincée de sel
- Eau

1- Dans une djefna, mettre la semouline et le sel, faire une fontaine au milieu et verser de l'eau en melangeant
jusqu'à obtenir une pâte ferme.

2- Partager ensuite la pâte obtenue en 3 boules. Laisser reposer puis abaisser au rouleau.

3- Faire ensuite cuire en blanc sur un Tajine (blanc jaunâtre).

4- La râper ensuite dans un tamis spécial (en vente dans le commerce).

شخشوخة السيّار

المقادير

- 300غ دقيق رطب (سيم)
- قرصة ملح
- ماء

كيفية التحضير

1- في جفنة، ضعي الدقيق والملح ، شكلي حفرة في الوسط ثم اسكبي الماء و اخلطي حتى تتحصلي على عجينة متماسكة.

2- قسمي العجينة إلى 3 كريات و اتركيها ترتاح ثم ابسطي كل كرية بالحلال .

3- إطهيها في الطاجين بحيث يبقى لونها أبيض يميل إلى الإصفرار.

4- بعد ذلك أبشري الشخشوخة داخل سيّار خاص يباع في الأسواق.

